

# **INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018,  
publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976.

---

Departamento de Psicología, Educación y Salud

**MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO**



El arte y la creatividad desde el desarrollo humano  
en un grupo de adultos mayores  
de una institución de desarrollo social

Trabajo recepcional que para obtener el grado de

**MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO**

Presentan: María de Jesús Benavides Borrego

Asesor: Bernardo Enrique Roque Tovar  
San Pedro Tlaquepaque, Jalisco. Julio de 2016.



“Se ha descubierto  
que cuando el individuo está abierto a toda su experiencia,  
su conducta será creativa  
y su creatividad  
puede considerarse esencialmente constructiva “

(Rogers: 1964 Pág. 305).

## **DEDICATORIA**

A ti... ser humano que permites ser cautivado...  
cautivado por la experiencia de vivirte una nueva oportunidad,  
en un darte cuenta, decidiendo o no, crecer...

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por el milagro de mi vida  
A mis padres por ser cómplices en el amor  
A mi ser, por ser libre  
A mi compañero y amigo  
A mis maestros y colegas en ésta aventura  
A todo ser humano que se ha permitido compartir con mi persona...

## RESUMEN

La población en la que se realiza el taller “Arte, creatividad y desarrollo humano en el adulto mayor”, desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), tuvo lugar en un kínder ubicado en la Zona Industrial de Guadalajara, con un grupo inicial de 14 personas de la tercera edad de las cuales solamente terminaron 7. Todas ellas pertenecientes a una institución de desarrollo social, cuyas edades fluctuaron entre los 60 y 85 años de edad. El taller tuvo una duración de 8 sesiones de 2.5 hrs. aproximadamente cada una.

Mediante diagnóstico realizado a través de entrevistas realizadas previas al taller a los directivos, coordinadores, y a personas de dicho grupo, diversas necesidades fueron detectadas siendo las principales las que se detallan a continuación:

- Depresión a causa de duelos y pérdidas
- Necesidad de sentirse activos
- Llevar a cabo ejercicios físicos que los ayuden a mantener su salud
- Sentido profundo de pertenencia a su familia y a un grupo social

A partir de esta información se estructura el taller de intervención, con los siguientes propósitos:

✓ Propósito general:

Promover el autoconocimiento personal y la reflexión emocional, en el adulto mayor, a través de la manifestación artística y creativa, desde el Enfoque Centrado en la Persona, para lograr una mejor calidad de vida integral, en su entorno familiar y social.

✓ Propósitos específicos:

- Detectar diversos sentimientos, que ayuden al adulto mayor, al reconocimiento de sí mismo y de la interacción con los demás.
- Propiciar que los participantes logren valorar sus distintas capacidades, trabajando con esto su autoestima, a través de la interacción personal.

- Explorar a través de actividades artísticas y creativas situaciones emocionales de procesos de duelos y pérdidas, logrando mayor capacidad en la resolución de conflictos.

#### Descripción de la intervención.

A través de las diversas actividades, se trabajó con habilidades tales como creatividad e imaginación. Se logró apreciar manifestaciones artísticas en la actividad de escribir un cuento, o en su carta dirigida a ellos mismos, así como en pinturas y dibujos, donde se ven expresadas, sus historias de vida, pérdidas, logros, y fortalezas. Otra producción fue por medio de un collage, se plasmó en un breve espacio, con fotografías y recortes de revistas, su vida, sus intereses, sus recuerdos. La expresión corporal fue otra actividad en donde la danza y la música, les permitió auto descubrirse en su sentir, cuando pudieron identificarse con algún personaje del reino animal. El teatro, por otro lado, confirmó este tipo de auto observación personal, al representar, cómo llegaron al taller en el primer día, y advertir cambios a través de las sesiones.

Todo esto, contribuye que, en conjunto con el ECP, se descubra por medio del arte, ver plasmadas realidades personales. Poder abrirse a la capacidad de reflexionar en su persona, su actuar, con ellos y con los demás.

Abrirse a panoramas más creativos, trabajando su hemisferio derecho, para la realización de estas dinámicas, la amplia diversidad de ideas, favoreció la resolución de conflictos y problemas. Lo que anteriormente eran sentimientos abrumadores, en un no saber qué hacer o cómo actuar.

Al ir facilitando el ambiente grupal, se propició la sensibilización y aceptación, se experimentó en cada uno de los integrantes, un sentimiento de plenitud dentro del grupo. Es a través del ECP y el trabajo de facilitación, lo que ayudó a vivirse en una mayor congruencia de ser lo que se es, sin máscaras, seguros, aceptados, y no juzgados. Dentro de este clima, se lograron expresiones desde lo más íntimo de su ser, llevando a cabo la autoconciencia y un constante “darse cuenta” de su proceso personal a través del proceso personal del otro, siendo estas algunas de las características señaladas en la teoría del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), comprobando una vez más que la persona al sentirse y vivirse así, puede ella misma, autodescubrirse dentro en un ambiente de libertad y seguridad, contactando con sus emociones y con sus capacidades.

#### Metodología de análisis.

Para realizar el análisis de los resultados se utilizó un enfoque cualitativo desde la fenomenología y se consideraron las siguientes preguntas:

- 1) ¿En qué manera la expresión artística fundamentada desde el Desarrollo Humano facilita la atención a necesidades emocionales expresadas en la vida del adulto mayor?
- 2) ¿Cuáles son las ventajas y dificultades que se presentan en la facilitación de grupos a través de la expresión artística fundamentada desde el Desarrollo Humano?

La información de los datos se analizó a través de la fenomenología como recurso metodológico, la cual se enfoca a investigar “... una realidad cuya esencia depende del modo en que es vivida y percibida por el sujeto, una realidad interna y, única y propia de cada ser humano “(Martínez, 2012 p. 167).

Por otro lado, se retoma lo que menciona Coffey (2003), con respecto a la investigación cualitativa, en el sentido de que; “El analista cualitativo será entonces capaz de recuperar trozos o segmentos de datos textuales que comparten un código común “(Coffey, 2003, p. 34).

## Resumen de alcances.

A través del avance en las sesiones, se observaron cambios, tanto de manera física como en su arreglo personal, su postura corporal, siendo notorio desde la primera sesión a la última, así como su participación, su compartir y compartirse en el grupo, su tono de voz y su entusiasmo. También, se observaron cambios en su autoestima, principalmente ante episodios continuos de depresión, mostrando una mayor capacidad para encontrar opciones de resolución ante los conflictos, motivación y responsabilidad en el cuidado personal de ellos mismos, la aceptación y el trabajo, de emociones derivadas de sus diversas pérdidas.

Palabras clave: Adulto mayor, arte y creatividad, desarrollo humano.



## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. EL ARTE Y LA CREATIVIDAD, DESDE EL DESARROLLO HUMANO, EN UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE DESARROLLO SOCIAL.....	4
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.....	4
1.1.1 Implicación personal con la intervención. ....	6
1.1.2 Contexto de la situación. ....	8
1.1.3 Características de la Población. ....	9
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo. ....	10
1.2. Propósitos de la intervención.....	13
1.3 Plan de acción .....	14
1.3.1 Lugar y sus condiciones .....	14
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros .....	14
1.3.3 Programa de la intervención.....	15
1.3.4 Recolección de información.....	15
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL .....	16
2.1 Estado actual del conocimiento. ....	16
2.1.1 Relación del cine y el Desarrollo Humano. ....	16
2.1.2 La expresión plástica desde el Enfoque Centrado en la Persona. ....	17
2.1.3 Resignificación de la experiencia de vida en el Adulto Mayor. ....	17
2.1.4 Proceso de duelo como proceso de crecimiento. ....	18
2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP.....	20
2.2.1 Condiciones básicas para una relación facilitadora.....	20
2.2.2 La resignificación y simbolización.....	23
2.2.3 Tendencia actualizante.....	26
2.2.4 Grupos de Encuentro. ....	28
2.3 Creatividad, Arte, y el Desarrollo Humano.....	29
2.3.1 La Experiencia artística a través del Hemisferio Derecho. ....	30
2.3.2 Arte y creatividad, unidas para el proceso de la expresión .....	30
2.3.3 La autoexploración mediante la expresión comunicativa .....	34

2.4	El resignificado de la vida en el adulto mayor, ante el proceso de envejecimiento.	40
2.4.1	El proceso del envejecimiento.	40
2.4.2	La salud en la Tercera Edad.	41
2.4.3	Interacción con otro ser humano.	43
2.4.4	El desarrollo en la adultez tardía.	44
CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN		46
3.1	Sesiones	46
CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA		85
4.1	Organización de la información.	85
4.2	Establecimiento de preguntas de análisis	86
4.3	Inmersión en los datos y proceso de estructuración de los mismos.	87
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN		92
5.1.	Expresión de emociones y sentimientos ante necesidades en el adulto mayor.	92
5.2	Constructos desde el Desarrollo Humano.	96
5.3	El Arte y la Creatividad como elemento de facilitación.	99
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES		109
6.1	Develar el Sentido de vida.	110
6.2	La dimensión del arte como elemento transformador.	112
6.3	La facilitación en los Grupos, desde el Enfoque Centrado en la Persona	116
6.4	Proceso de convertirse en persona a través del arte.	118
CONCLUSIONES		123
PROPUESTAS		124
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		126
ANEXOS		131

## INTRODUCCIÓN

La población en la que se realiza el Taller “Arte, creatividad y desarrollo humano en el adulto mayor”, desde el Enfoque Centrado en la Persona, tiene lugar en un kínder ubicado en la Zona Industrial de Guadalajara, con un grupo de 14 personas de la tercera edad, de las cuales solo terminaron 7. Todas ellas pertenecientes a una institución de desarrollo social. El taller constó de 8 sesiones de 2.5 horas cada una. Las edades fluctúan entre los 60 y los 85 años de edad.

Se diagnosticaron diversas necesidades, a través de 15 entrevistas a los directivos, coordinadores y a personas que ya pertenecían a este grupo previas al taller, siendo las principales:

- Depresión a causa de duelos y pérdidas
- Necesidad de sentirse activos
- Llevar a cabo ejercicios físicos que los ayuden a mantener su salud
- Sentido profundo de pertenencia a su familia y a un grupo social

A partir de esta información se estructuró una intervención con los siguientes propósitos:

- ✓ Propósito general:

Promover el autoconocimiento personal y la reflexión emocional, en el adulto mayor, a través de la manifestación artística y creativa, desde el Enfoque Centrado en la Persona, para lograr una mejor calidad de vida integral, en su entorno familiar y social.

✓ Propósitos específicos:

- Detectar diversos sentimientos, que ayuden al adulto mayor, al reconocimiento de sí mismo y de la interacción con los demás.
- Propiciar que los participantes logren valorar sus distintas capacidades, trabajando con esto su autoestima, a través de la interacción personal.
- Explorar a través de actividades artísticas y creativas situaciones emocionales de procesos de duelos y pérdidas, logrando mayor capacidad en la resolución de conflictos.

A través de las diversas actividades, se trabajó con habilidades tales como creatividad e imaginación. Se logró que apreciaran manifestaciones artísticas en la actividad de escribir un cuento, o en su carta dirigida a ellos mismos, así como en pinturas y dibujos, donde se ven expresadas, sus historias de vida, pérdidas, logros, y fortalezas. Otra producción fue por medio de un collage, se plasmó en un breve espacio, con fotografías y recortes de revistas, su vida, sus intereses, sus recuerdos. La expresión corporal fue otra actividad en donde la danza y la música, les permitió auto descubrirse en su sentir, cuando pudieron identificarse con algún personaje del reino animal. El teatro, por otro lado, confirmó este tipo de auto observación personal, al representar, cómo llegaron al taller en el primer día, y advertir cambios a través de las sesiones.

Lograron abrirse a panoramas más creativos, trabajando su hemisferio derecho, para la realización de estas dinámicas. La amplia diversidad de ideas, favoreció la resolución de conflictos y problemas. Lo que anteriormente eran sentimientos abrumadores, en un no saber qué hacer o cómo actuar.

Al ir facilitando el ambiente grupal, se propició la sensibilización y aceptación, se experimentó en cada uno de los integrantes, un sentimiento de plenitud dentro del grupo. Es a través del ECP y el trabajo de facilitación, lo que ayudó a vivirse en una mayor congruencia de ser lo que se es, sin máscaras, seguros, aceptados, y no juzgados. Dentro de este clima, se lograron expresiones desde lo más íntimo de su ser, llevando a cabo la autoconciencia y un constante “darse cuenta” de su proceso personal a través del proceso personal del otro, siendo estas algunas de las características señaladas en la teoría del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), comprobando una vez más que la persona al sentirse y vivirse así, puede ella misma, autodescubrirse dentro en un ambiente de libertad y seguridad, contactando con sus emociones y con sus capacidades.

A través del avance en las sesiones, se observaron cambios, tanto de manera física como en su arreglo personal, su postura corporal, siendo notorio desde la primera sesión a la última, así como su participación, su compartir y compartirse en el grupo, su tono de voz y su entusiasmo. También se observaron cambios en su autoestima, principalmente ante episodios continuos de depresión, mostrando una mayor capacidad para encontrar opciones de resolución ante los conflictos, motivación y responsabilidad en el cuidado personal de ellos mismos, la aceptación y el trabajo, de emociones derivadas de sus diversas pérdidas. Vinculando con el arte y la creatividad, actividades se generaron opciones y caminos, creando la presencia de elementos originales, personales, nuevos, valiosos; aunado en este proceso con el Desarrollo Humano, dio como resultado una estrategia de autoconocimiento y sanación interior.

## **CAPÍTULO I. EL ARTE Y LA CREATIVIDAD, DESDE EL DESARROLLO HUMANO, EN UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE DESARROLLO SOCIAL**

### **1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.**

La población de adultos mayores, de los 60 años en adelante, va en aumento en particular en nuestro país, debido a factores tales como la expectativa de vida que se ha incrementado. En el 2014 para los hombres fue de 72 años y para las mujeres de 77 años.

Otro dato interesante es el aumento en la declinación de la tasa de fecundidad, ya que entre 1970 y 1990 la tasa de fecundidad fue reducida a la mitad. El promedio disminuyó de 6.8 hijos por mujer a 3.4 hijos. Para 1999, según resultados censales, el promedio fue de alrededor 2.9 hijos por mujer en edad reproductiva. (INEGI, 2005)

Actualmente en el año 2014 la población es de 11.7 millones de adultos mayores lo que representa el 9.7% de la población total. Siendo desde 1990 el 6.2%, en el 2012 el 9.3%, y esperando un porcentaje para el año 2050 del 21.5% según el Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2010).

Parte de la problemática en los adultos mayores es la incidencia en estados de ánimo depresivos vinculados a diversos motivos: duelos, pérdidas, seguridad económica, autoestima, enfermedades físicas y mentales, problemáticas familiares (Calzadilla, 2009).

Según estadísticas de índice de envejecimiento por entidad federativa que nos proporciona el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2015) INEGI, en Jalisco ha aumentado esta población de acuerdo a lo siguiente:

- Hacia la segunda mitad del siglo pasado, la mayoría de países disminuyeron su tasa de fecundidad, y por otro lado aumentaron la capacidad de sobrevivencia en las personas, fenómeno que está afectando al planeta, dándose en una mayor intensidad en países desarrollados (INEGI 2013).
- En 2012, de acuerdo con el Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA, por sus siglas en inglés), el 11.5% de la población mundial, fluctúa entre los 60 años y más, en regiones más desarrolladas llega a ser de 22.6 %. Así como proyecciones realizadas por el UNFPA, se prevé que para el año 2050, uno de cada cinco habitantes en el mundo, el 21.2%, tendrá 60 años y más; en las regiones menos desarrolladas será el 19.5%.
- El proceso del envejecimiento, en nuestro país, a partir de la década de los 90's, el porcentaje de adultos mayores era del 6.2% en comparación al 2012, que fue de 9.3%, con la expectativa de que en el año 2050 sea de un 21.5%: Entre los factores que contribuyen a este fenómeno, es relevante mencionar que la proporción de niños y jóvenes ha ido disminuyendo, ya que en gran medida, la creciente incorporación de la mujer al mercado de trabajo ha modificado el rol de ésta en la sociedad, como respuesta a las modificaciones en las conductas reproductivas por el proceso de urbanización experimentado en el país, el aumento en la escolaridad y cambios en la organización doméstica.

Ante las anteriores visualizaciones mundiales y nacionales, se considera que es importante abordar problemáticas propias del adulto mayor.

Con relación a la ZMG el incremento de adultos mayores presenta la misma tendencia que la nacional. En un censo que se realizó en el 2008 en la colonia Industrial, que se caracteriza por ser de un nivel socioeconómico bajo, se encontró que las personas mayores ascendían a 120, lo cual resultaba preocupante para el coordinador del Centro de Desarrollo Social de la colonia. Es por ello que se propuso realizar un taller que favoreciera la creatividad de esta población y por ende mejorar sus estados de ánimo y salud física. Una posibilidad para coadyuvar a la salud física y mental del adulto mayor, es la que otorga la expresión artística, a través de la creatividad, trabajo que se logra a través del hemisferio derecho, creando diversos canales de acceso en la imaginación. Promoviendo con esto, la resolución de conflictos, la autoestima, la motivación, que, ante problemáticas propias de esta población.

#### 1.1.1 Implicación personal con la intervención.

El interés personal que motiva el trabajo para la realización del taller, es que, a través de diferentes manifestaciones del arte, se logren desarrollar en las personas, habilidades de expresión y percepción, que puedan adentrarse a su interior como seres humanos, dar luz a su crecimiento y desarrollo personal.

Dentro de mis proyectos se encuentra la construcción de un centro que vincule precisamente el arte con el Desarrollo Humano, de ahí el interés por estructurar e impartir el presente taller, a través del Trabajo de Grado en la maestría.

Algunas de las experiencias personales con las que tenido contacto personal son la danza folclórica, el diseño artístico y floral, la representación escénica, el trabajo de musicoterapia, la terapia a través de muestras de cine, la



participación en diversas exposiciones artísticas, todo esto me ha dado la vivencia personal de trabajar mi propio crecimiento y desarrollo humano.

Personalmente he podido canalizar por medio del arte mis emociones y percepciones, llevándome de la mano a una profunda interiorización, que, como consecuencia, es de gran ayuda en mi proceso personal, proporcionándome mayor contacto en el conocimiento profundo de mí ser.

Estudie la Licenciatura en Educación y Desarrollo Humano, y la Maestría en Desarrollo Humano; formación profesional que complementa la motivación para llevar a cabo el taller de intervención, con la intención de vincular el arte, la creatividad y la parte del potencial humano, como estrategia para el proceso personal.

Para mí, es sumamente interesante el trabajo con el grupo de personas, y que, a través de esto, se logre un acercamiento a su autoconocimiento, al abrirse, descubrirse y reconstruirse. Creo que la creatividad y la expresión, son formas de vivirse en libertad.

También he tenido la experiencia en el trabajo con adultos mayores a través de diversos cursos y talleres, que me han brindado una visión sobre la problemática física y emocional que presenta esta población. Aunado a esto realice una Tesina titulada, “La autoestima en el adulto mayor”, fruto de un Diplomado en Desarrollo Humano. Finalmente, también tengo experiencia en el ámbito del Arte Terapia, con el trabajo de las emociones mediante las expresiones artísticas.

También la vivencia de experimentar más de cerca este vínculo del arte, la creatividad y el desarrollo humano, al diseñar e impartir cursos a señoras en la institución donde laboro actualmente. Aplicando diversas dinámicas, de las que

se pudieron observar algunos cambios, en el crecimiento y desarrollo de las personas que lo recibieron, viéndose reflejado el trabajo con las emociones, y en la autoestima. De igual forma el Diplomado en diseño floral y desarrollo humano.

Ese es el interés en particular por los adultos mayores. Considero que la falta de actividad física, mental y emocional los lleva a la enfermedad, al aislamiento y a la baja autoestima. Trabajar desde ésta intervención con diversas actividades que los motiven a conocerse más y mantenerse activos los pondrá en condiciones favorables de colaborar en el mejoramiento de la calidad de vida en lo personal, en lo familiar y social, de cada persona que participe en el taller.

#### 1.1.2 Contexto de la situación.

Con base en la experiencia de hace aproximadamente 8 años, y de ciertas características y necesidades que el Coordinador actual del Centro realiza en su colonia, nace la inquietud, de escuchar las historias de vida de las personas que habitan esta área. Es por ello que se inicia una planeación de generar acciones que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas.

Primeramente, se llevó a cabo un censo en la colonia y en aquel momento se contaba con la cantidad de 120 adultos mayores. Con la aprobación de estas personas se registró un grupo para adultos mayores en un Centro de Desarrollo Social. En este grupo promueven actividades físicas, recreativas y culturales, así como orientación psicológica a quienes lo requieren.

Actualmente, asisten al grupo aproximadamente 30 personas, las edades fluctúan entre los 62 y 78 años de edad, la mayoría de ellos con una aparente salud física y mental, valiéndose por ellos mismos al acudir a sus actividades cada semana al Centro, solamente una persona en silla de ruedas, misma que es acompañada y cuidada por un familiar.

El nivel socioeconómico de esta población es medio bajo, algunos de ellos perciben pensiones del gobierno, y otros han sido orientados para solicitar ayudas de Programa de Sedesol Oportunidades, estas últimas orientadas y canalizadas por el Coordinador del centro. Otros más, son apoyados por sus hijos; solamente dos de las personas que acuden aparentemente trabajan y esto les genera algún ingreso económico.

### 1.1.3 Características de la Población.

La preferencia personal y profesional de que se realice el taller en este grupo en particular, es debido a que actualmente no se cuenta con suficientes actividades por la tarde que los pueda mantener activos, siendo esta parte de la necesidad que se detectó por parte de los directivos de esta institución.

El Coordinador comentó que las actividades se realizan en un parque al aire libre, y que él ha construido un pequeño salón con techo de lámina para poder estar cómodos y ha logrado conseguir sillas de un consultorio cercano al parque.

El grupo total de adultos mayores lo conforman cerca de 40 personas de entre 60 a 85 años, exceptuando dos de ellas que tienen aproximadamente 50 años. Sin embargo, se tiene una asistencia aproximada de 20 personas. Las reuniones del grupo son los jueves.

Para realizar las sesiones de este taller se logró gestionar con la directora de un kínder que se ubica en la misma área. Solamente, en una ocasión se tuvo que trabajar en el consultorio médico cercano.

Para formalizar con las autoridades del Centro de Desarrollo Social e iniciar un acercamiento y contacto con el grupo de adultos mayores el coordinador del grupo les presentó la propuesta del taller y a la facilitadora.

Algunas actividades que miembros del grupo realiza o realizaban son; el baile folklórico y un coro de canto, este último está suspendido

La información por parte del Coordinador es que en el momento que se propone la intervención no tienen actividades programadas, solamente en algunas ocasiones por parte de trabajadoras sociales, pero que la mayoría de las reuniones son guiadas por su coordinador, como la lectura de algún libro y compartir. Es por ello que una gran motivación se escucha entre las personas, la mayoría de las personas mencionan que al salir ya no se sienten solos en su casa que eso los distrae. También, se mencionó, “aunque no haya actividad, yo siempre vengo, aunque sea a platicar, eso me ayuda “.

Se pudo observar en la mayoría de ellos, el esmero que realizan en su arreglo personal; en las mujeres, limpias, maquilladas, perfumadas, y en los menos sus rostros deprimidos, cansados y con poca atención. Los caballeros bien vestidos, rasurados, limpios, otros pocos, no tanto.

En la planeación una prioridad fue el número de participantes al taller, se hizo hincapié que el número máximo de participantes podría ser de 20. El taller se inició con 14 personas, pero conforme avanzaron las sesiones, fluctuaron de 7 a 9 los asistentes, por ende, se dio mayor fluidez y calidad, en la interacción y desarrollo del mismo.

#### 1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo.

Con el fin de detectar las principales necesidades de los adultos mayores primeramente se obtuvo información con la directora del Centro. Posteriormente se realizaron entrevistas individuales a cada uno de los participantes dentro del

consultorio y así lograr la privacidad requerida. Finalmente, se hicieron observaciones en relación a la dinámica del grupo y del lugar.

Con base en las entrevistas con los adultos mayores los datos nos indican vulnerabilidad emocional en el grupo, manifestando situaciones emocionales como depresión, aislamiento, problemas familiares, pérdidas y duelos. Esto fue confirmado en parte por la información recabada con las Coordinadoras Generales de los Centros de Desarrollo Social. Es por ello que la propuesta de un taller y conociendo la temática generó motivación para la directora. Así mismo, la facilitadora mostró apertura, de recibir sugerencias y recursos materiales que aporten a este proyecto. De igual forma la información proporcionada por la coordinadora del Departamento hizo alusión a la necesidad en varios ámbitos de este tipo de Centros de Desarrollo Social y comentó que actualmente existen varios grupos de adultos mayores, vulnerables, ante situaciones como la problemática familiar, las pérdidas y los duelos.

También se informó que en el Centro ha habido actividades artísticas que se desean atender, y que eso los ha tenido motivados y estimulados. Este grupo, en el que me propone llevar a cabo la intervención, refiere que lo conforman personas que asisten con regularidad a todas sus sesiones, lo que garantiza en mayor medida, la posibilidad de una continuidad en las diversas actividades del taller.

Por otro lado, se le pudo percibir el entusiasmo de la coordinadora al conocer el proyecto al que se ha solicitado su apoyo, con la temática en el concepto de la creatividad y el Desarrollo Humano. Informa que, el centro ha tenido experiencia con actividades relacionadas a estos temas, pero nunca se ha plasmado en algún tipo de programa que lo defina. Sugiere autores para el sustento teórico, y se abre también, de manera personal, la invitación de su

parte, para orientar con sugerencias y apoyos teóricos, ya que comenta tiene experiencia en el tema de la creatividad. De igual forma se mencionó que se cuenta con 2 grupos de adultos mayores en el mismo centro, pudiendo aplicar la intervención, en el grupo que se reúne por las tardes, debido a que estas personas cuentan con menor número de actividades programadas, y que, por lo tanto, será de un beneficio mayor para sus integrantes.

Posteriormente se solicitó la autorización a los directivos del centro, para recabar información por medio de entrevistas a las personas que acuden al centro, y que deseen participar en el taller. Cabe señalar que se indicó que se cuidará con todo respeto dicha información, y que será resguardada con toda la confidencialidad necesaria. Lo anterior con el fin de definir los objetivos que estuviera acorde a sus necesidades personales y grupales. La información obtenida a partir de las entrevistas individuales favoreció tener un diagnóstico más completo.

Se realizaron 16 entrevistas individuales a las participantes del grupo mediante un cuestionario (información estadística en Anexos), supervisados por el Coordinador del centro y el Coordinador del grupo. El 25% de las entrevistas fueron personas que asisten desde que se inició el grupo hace 8 años, otro 25%, comenta que asiste, desde hace 4 años, y dos personas que tienen relativamente poco tiempo, una que asiste hace dos meses, y una que relativamente acaba de llegar hace 15 días.

Las edades de las participantes fluctúan entre los 80 y 50 años de edad, observando que solo una de las personas se advierte con discapacidad física, ya que la llevan en una silla de ruedas. Doce de las personas que acuden, no trabajan, una sí y el resto se encuentra pensionado, o con algún tipo de apoyo por parte de SEDESOL. La mayoría refieren que viven con familiares, solamente una de ellas vive sola. Manifiestan que el acudir al grupo los hace sentir contentos, relajados, felices, los motiva e ilusiona.

Se pudo observar durante las entrevistas, situaciones de tristeza, en su lenguaje no verbal, a través de sus rostros, posturas, tonos de voz, etc. Así como escuchar algunas de sus angustias, derivadas de problemas familiares, económicos, de pérdidas de algún familiar, de su pareja, o abandono de los hijos, en alguno de los casos. Y que al venir al centro confirman que se mantienen activos, contentos y sanos. Confirmando así, que parte de la problemática en el adulto mayor es la atención a la parte emocional, la actividad física, y en gran medida la convivencia sala en las áreas familiares y sociales.

Haciendo uso de toda la información obtenida se logró elaborar un diagnóstico, en donde se observa que se trata de un grupo de adultos mayores que en su mayoría, están motivados a asistir al taller por un sentido de pertinencia. Existe una gran necesidad de ser escuchados y de atención a sus propias necesidades.

## 1.2. Propósitos de la intervención

Propósito general:

Promover el autoconocimiento personal y la reflexión emocional, en el adulto mayor, a través de la manifestación artística y creativa, desde el Enfoque Centrado en la Persona, para lograr una mejor calidad de vida integral, en su entorno familiar y social.

Propósitos específicos:

- Contactar, expresar y explorar emociones y sentimientos significativos en relación con su experiencia.

- Descubrir, reconocer y desarrollar recursos personales para enriquecer su situación de vida actual.

### 1.3 Plan de acción

Algunas de las actividades artísticas programadas fueron; escribir un cuento, en donde la música intervino como canal artístico, un baile, identificando e interpretando con los movimientos propios del animal que se solicitó identificaran para trabajar y se escribieron una carta a ellos mismos. Otras actividades estuvieron enfocadas al desarrollo de la creatividad a través de pinturas y dibujos. También, la realización de un collage, en donde a través de fotografías y recortes de revistas, plasmaron parte de su vida, intereses y recuerdos. Interesante descubrir que otro vehículo del arte, fue el sociodrama. Se detalla cuadro con las sesiones, temas, objetivos, actividades y evaluación, en la sección de anexos.

#### 1.3.1 Lugar y sus condiciones

Las sesiones se realizaron semanalmente martes y jueves, de 17:00 a 19:00 hrs. Durante 8 semanas. Participaron entre 20 a 25 adultos mayores. El lugar de reunión fue en un parque llamado el Cocodrilo, dentro de la Col. Industrial.

Durante 7 siete sesiones del Taller, se contó con el apoyo de la directora del kínder, cercano al parque. Solamente una sesión se tuvo llevar a cabo en un consultorio médico, también ubicado en el parque

#### 1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

En cuanto a los Recursos humanos, se contó con el coordinador del grupo y el facilitador de la intervención.



Recursos materiales y financieros, en su mayoría los proporcionó por la facilitadora. Algunos otros se estuvieron solicitando a lo largo del taller a los propios participantes, considerando la situación económica de cada uno de ellos, sin mayor problemática para lograrlo.

### 1.3.3 Programa de la intervención

La duración del taller fue de 8 sesiones de 2.5 horas, aproximadamente. Una vez por semana, los días jueves, haciendo un total de 20 horas.

Se enlistan las actividades para cada una de las sesiones:

- 1) Bienvenida y encuadre del curso – taller de la intervención, breve introducción del arte y la creatividad
- 2) Reconocimientos de sentimientos y emociones
- 3) Reconocerme como persona
- 4) La importancia de mi interacción con los demás
- 5) Valorar mis capacidades
- 6) Autoestima
- 7) Recuperación de la historia personal
- 8) Cierre del curso – taller

En la sección de anexos se encuentra con más detalle, la tabla de temas, objetivos, actividades y evaluación.

### 1.3.4 Recolección de información

La manera en que se obtuvo la información para ser analizada fue a través de:

- Videograbaciones
- Audio-grabaciones
- Bitácoras
- Transcripciones

- Portafolios de evidencias de algunas actividades
- Fotografías de los trabajos realizados

## **CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL**

### **2.1 Estado actual del conocimiento.**

En algunas tesis de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO, se descubren similitudes con la temática abordada con la intervención. Temas, como el camino de crecimiento a través del cine, la expresión plástica, vehículos de producciones artísticas para el autodescubrimiento.

Otros de los temas abordados fueron las problemáticas propias de la población de adultos mayores; duelos, pérdidas, autoestima, resolución de conflictos; acompañados desde ECP en una resignificación personal, mayor capacidad en la comunicación e interacción con ellos mismos y con los demás.

#### **2.1.1 Relación del cine y el Desarrollo Humano.**

Álvarez (2012) reporta que el cine es un medio para expresar la propia visión del mundo. Refiere que es precisamente este medio del ser creativo, lo que mueve a la persona a su tendencia de crecer, motivarse hacia un proceso de cambio que lo ayude a conocer sus potencialidades, intentando dialogar más con el mismo.

En el uso del cine, como intervención en Desarrollo Humano, se considera que a través de la expresión artística es posible procesar sensaciones, sentimientos, emociones, descubrirlas y conocerlas y compartirlas, abrirlas. Además, menciona que a través de la sensibilización se llegó a obtener un mayor conocimiento de sí mismo. Se encuentra la propia experiencia, la inspiración y confianza, para lograr proyectos audiovisuales de su autoría, con una trascendencia personal y social, y con reflexión en el tema expuesto.

Álvarez (2012) llega a la conclusión de que por este medio se puede lograr un clima que permite que las personas lleguen a desarrollar un contacto estrecho, un mejor trabajo en equipo, guiones más genuinos, y que, dentro de su experiencia como maestra, fue haber cambiado su rol de docente, para llegar a vincularse afectivamente con cada uno de los alumnos que asistieron y que esto se vio reflejado en un mejor trabajo, en una aceptación y en un apoyo.

### 2.1.2 La expresión plástica desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Sánchez (2012) desarrolló en el trabajo de grado el tema de “Espacio para la expresión plástica de emociones en alumnos del ITESO, desde la perspectiva del Enfoque Centrado en la Persona “, quien realizó la intervención teniendo como propósito el lograr la expresión de las emociones a través de la manufactura de piezas de creación artística en arcilla.

Este autor plantea que, en la mayor parte de las culturas, dentro de la segunda y tercera década de la vida, las personas atraviesan por cambios relevantes, en sus roles, es la cuestión de expectativas sociales y que se enfrentan a nuevas responsabilidades, y que desde el Enfoque Centrado en la Persona es posible facilitar la expresión emocional, logrando salud y crecimiento en las personas.

En sus conclusiones, Sánchez (2012) pudo observar en los participantes algunos cambios. Destacando mejoras en la expresión emocional, más atención en lo que sucede en los cuerpos y en el proceso de darle forma a un sentimiento, expresándolo a través a la obra artística.

### 2.1.3 Resignificación de la experiencia de vida en el Adulto Mayor.

En otro trabajo consultado, en Sandoval (2013) abordando su tema “De primavera en invierno “, teniendo como propósito el propiciar la resignificación de la experiencia de vida en el adulto mayor. Observando evidencias como algunos cambios y aprendizajes en la escucha activa, así como mejorar la comunicación con ellos mismos y con los demás, pudiendo expresar intimidades ante todos los miembros que conformaban el grupo. Un trabajo que llevo a que valoraran, aceptando sus cualidades.

Sandoval (2013) refiere en sus conclusiones de la importancia de trabajar con un lenguaje coloquial y un tono un tanto alto, paciencia al repetir lo que no quedaba muy claro, llevando el control del grupo con sutileza; elementos que fueron colaborando por el perfil de personas que conformaban dicho grupo. Situaciones como que no entendieran las indicaciones, que no escucharan muy bien, o que olvidaran de manera inmediata lo que se había ya compartido. Necesidades también identificadas y abordadas en mi taller.

Comenta Sandoval (2013) que observo a una población continuamente vulnerable, ya que su edad presenta diferentes problemáticas como los nuevos retos enfrentados con su familia, las enfermedades que se van asomando en esta edad y que en algunos casos también compartieron las problemáticas de cómo lidiar con los de su pareja.

#### 2.1.4 Proceso de duelo como proceso de crecimiento.

Abordando la temática “El proceso de duelo, un proceso de crecimiento (Marza,2011), presenta situaciones de pérdidas y duelos, considerando que esto es parte de la naturaleza humana, ya que es inevitable mientras estemos vivos; y que entre más significativa sea la perdida para nosotros, mayor será el grado de pesar y aflicción. Atravesando, también por necesidades como el explorar, contactar, expresar, asimilando los pensamientos y emociones. Y es a través de estas emociones la manera de poder conectar nuestro mundo interior a nuestro mundo exterior. Siendo parte de los objetivos, el que la persona se pueda reconocer, pueda experimentar todo tipo de

pérdidas o duelos, logrando procesar y concluir, viviéndose de manera más libre, con mayor plenitud y creatividad.

El trabajo, a través del ECP, fue la creación de un ambiente cálido, recibiendo confianza y empatía, para que cada persona pueda elaborar su propio proceso. Señala que al taller acudieron mujeres que no necesariamente estaban viviendo el duelo por la muerte de un ser amado, que se abordaron problemáticas desde la pérdida de relaciones significativas como divorcios, distanciamientos físicos, relaciones familiares negativas. A pesar de que pudo haber pasado ya tiempo de alguno de estos acontecimientos.

La intervención menciona Marza (2011), se fue generando a través de la expresión de las personas, manifestando sus sentimientos y emociones, a su ritmo, de acuerdo a sus propias necesidades individuales. Y que reconoce que toda pérdida es significativa, aunque no sea precisamente debido a la muerte de un ser querido, poderla aceptar, implica también las diferentes etapas del duelo. Resulta significativo que en la experiencia del adulto mayor, a medida que pueda expresar la muerte física de familiares, parejas, amigos y sobre todo, a partir de que se tome profunda conciencia, el arte, en el caso del taller realizado, es la posibilidad de poder simbolizar a través de los dibujos, las pinturas, la narrativa, procesos de cambio, asumiendo una nueva actitud ante la vida, sacudiéndose la depresión en la que se viven.

A través de la información consultada se encontró que la expresión artística como el cine genera la creatividad en las personas para animarse a caminar hacia un diferente camino; el transitar en la vida desde una primavera hacia un invierno en otro de los trabajos observados, se evidencia el proceso que llevaron a cabo las personas con este mismo perfil de edad, y que el dialogo personal y grupal, ayudo a la expresión, valorándose y aceptándose. Por último y por no ser así menos relevante, el tema del proceso de duelo y las perdidas, es una situación que las personas llegadas a esta edad, se viven a diario, y es como descubrirse dentro de estas situaciones, al visualizar interiormente, el poder expresar y asumir con mayor empoderamiento sus

pensamientos, emociones y actitudes, ante una vida que es la que está viviendo, y ante un ser que es que somos.

## 2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP.

En este apartado se presenta la fundamentación teórica de la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona, abordando temas que dan sustento a la promoción del autoconocimiento personal y a la reflexión personal en el adulto mayor, intentando que esto pueda lograr una mejor calidad de vida, tanto en lo personal como en lo familiar y social.

La existencia de ciertas condiciones básicas que el autor del ECP, contempla como indispensables para que se lleve a cabo la facilitación de la otra persona en su propio proceso de cambio; la resignificación del autoconcepto, a través de la simbolización, como otra manera de experimentar la vivencia del individuo y poder dar una nueva construcción a creencias que ya se tienen establecidas y que han sido inamovibles, obteniendo con esto mayor flexibilidad y responsabilidad en el nuevo ser que se intenta ser. Así como la tendencia actualizante que impulsa al individuo al cambio.

Es así que las producciones artísticas, se convierten en el vehículo para la observación y simbolización del contacto que las personas pueden observar con ellas mismas y con los demás integrantes del grupo, para salir hacia afuera y poder plasmar entonces desde adentro, en un constante movimiento personal, por medio de la pintura, el dibujo, el cuento, etc. A continuación, se detallarán los puntos que se han considerado favorecieron desde el ECP, la presente intervención.

### 2.2.1 Condiciones básicas para una relación facilitadora.

Existen condiciones, consideradas por Rogers (1964), como las acciones que favorecen el proceso de cambio en cada persona, dentro de la interacción del cliente y el

facilitador, así como en el entorno en el que se desarrolla un encuentro de facilitación. A continuación, se mencionan y se abordan algunas de ellas:

1. Que dos personas estén en contacto
2. Que el cliente se encuentre en estado de incongruencia, vulnerabilidad, angustia
3. Que el terapeuta sea congruente en la relación con el cliente
4. Que el terapeuta viva la experiencia de una consideración positiva incondicional hacia el cliente
5. Que el terapeuta contacte con la experiencia de la comprensión empática hacia el marco de referencia del cliente
6. Que el cliente perciba la consideración positiva incondicional y la empatía del terapeuta

En un inicio, parafraseando a Rogers, cuando la vulnerabilidad en el individuo se hace presente, no es fácil iniciar el proceso de cambio, al generar en él mayor confianza y certeza de lo que quiere ser, va haciéndose responsable de su vida y de sus actos. “Comienza a parecerse a la persona que querría ser y se valora más; se tiene más confianza y adquiere mayor capacidad de adoptar sus propias decisiones. Mejor comprensión de sí mismo, más abierto, disminuye su tendencia a negar o reprimir y comienza a aceptar mejor sus actitudes hacia los otros, pues advierte las semejanzas que existen entre él y los demás” (Rogers, 1964, p. 43).

También puede percibirse que en cuanto mayor sea la aceptación, será también de mayor beneficio, en cuanto al respeto por el ser humano, dentro de una valiosa dignidad, independiente de su propia condición, conducta o sentimientos. “Cambia su autopercepción y se torna más realista en su modo de conceptuarse a sí mismo” (Rogers, 1985, p. 43). Al respecto del desbloqueo de necesidades personales, Lafarga (2005) menciona, que estas se van detectando con el descubrimiento de la historia personal, historias de vida, creencias, formas de actuar y de ser, tiene que ver con el desarrollo de las condiciones que favorezcan a la persona, aportando sus recursos, haciendo sus planteamientos, la toma de sus propias decisiones, liberando una autodeterminación.

La aceptación del otro ante la consideración positiva incondicional, marca el escenario confiable para explayarnos y desnudarnos. “No ha sido auténtico consigo mismo, con su propia y natural valoración orgásmica de su experiencia. En su intento de preservar la consideración positiva de otros ha falsificado algunos de los valores de su experiencia y los ha percibido en función del valor que tiene para otros “(Rogers, 1985, Pp. 70-71).

Otra es, quizá la condición del establecimiento de la empatía, ya que juega una de las principales características para el buen desarrollo de esta interacción, comprendiendo sentimientos, expresiones, en la medida y de la forma que se vayan presentando, y que por lo tanto menciona Rogers (1964) es cuando verdaderamente cliente y facilitador pueden experimentarse en la vivencia de la libertad de interiorizar, de indagar en su seres humanos, de verse y de aceptarse, de expresarse, creo yo, con la real convicción a no sentirse juzgados, señalados.

Una condición más que resalta Rogers, es la confianza en el organismo humano, cuando realmente se vive en cierta libertad; en un ambiente propicio que genere en el clima favorable para sentirse escuchado sin sentirse juzgado. “En mi relación con estos individuos, mi meta ha sido crear un clima que les proporcione toda la seguridad, calidez y comprensión empática que me siento capaz de brindar auténticamente “(Rogers, 1964, p. 152).

En lo que concierne a la parte de congruencia del facilitador ante el grupo, a medida que se es más auténtico con lo que se es, es recibido y acogido por los integrantes. La expresión verbal y corporal se manifiesta, siendo cada vez más el mismo en el contacto con el cliente. “Esto implica que el terapeuta considera a su cliente como una persona de valor propio e incondicional; significa que el terapeuta se comporta de manera auténtica y enfrenta al cliente con los sentimientos que vivencia orgánicamente, sin escudarse detrás de ninguna máscara defensiva “(Rogers, 1964, p. 166).



Si dentro de este proceso las condiciones existen y se mantienen, menciona Rogers que el cliente es capaz de expresar sentimientos que refieren cada vez más al yo, cierta distinción entre los objetivos de sentimientos y percepciones, detectando cada vez más un estado de incongruencia, experimenta más conscientemente, apoyándose en la consideración positiva incondicional del facilitador, lo que le ayuda a la experimentación de una mayor y plena conciencia de sus propios sentimientos.

La imagen del yo se puede reorganizar y el concepto del yo como la experiencia aumenta cada vez más, haciendo que la defensa disminuya. Siendo para mí la consideración positiva incondicional hacia sí mismo, parte medular de comprenderme a mí, para entonces poder comprender al otro.

### 2.2.2 La resignificación y simbolización.

La seguridad que manifiesta el ser humano, se puede ver reflejada con la interacción de otras personas, va adquiriendo, el mismo, un compromiso que lo que encuentra con su ser, sea lo que sea, asignarle un nombre, así como identificar que lo que él puede ver en el también podrá verlo en el otro ser humano. Es entonces la “tendencia al crecimiento, impulso hacia la autorrealización o tendencia direccional progresiva, ella constituye el móvil de la vida y representa, en última instancia, el factor del que depende toda psicoterapia “(Rogers, 1964, p. 42). Y es cuando la inercia de esta conducta, nos presiona a crecer, a generar una motivación para generar cambios, y que esto conduzca al crecimiento personal.

Rogers (1964) refiere que es entonces la experiencia, ante todo lo que sucede en el ser humano, la disponibilidad con la que se encuentre, logrando incluir aquellos hechos de los que no se tiene tanta información, como aquellos que entonces es posible acceder por la conciencia. Se considera que cuando el ser

humano descubre la potencialidad interna, a pesar de lo que vaya encontrando tanto en su interior como en su mundo exterior, estará con más posibilidades de crecer. Este autor comenta que es el organismo el que puede llevar dicho control, y que va a moverse ante un mejoramiento y un desarrollo de él mismo.

A medida que experimenta en su propia vivencia que existe dentro de él, con sabiduría inconsciente que lo hace llegar a construirse dentro de una confianza personal y única, es cuando está en la posibilidad de creer en lo que sabe, siente y hace.” Se pueden proporcionar las condiciones que promueven el crecimiento, entonces esta tendencia direccional positiva produce resultados constructivos “(Rogers, 1980, p. 166).

La apertura que se puede experimentar, es tarea complicada y dolorosa, es ir observando ante dos fuentes de información, comenta Rogers, información proveniente de la propia experiencia interna, y la que proviene del exterior, que involucra el contexto. Desarrollarnos más plenamente como seres humanos, incluye irse jugando la posibilidad de ir advirtiendo, la propia experiencia, ante conocimientos y vivencias internas y externas, aunque en momentos algunas no se tengan del todo claras, es la conducta actualizante la que fortalece un nuevo impulso, para continuar accionando este proceso de cambio. “Yo mismo he enfatizado la idea de que el hombre es más sabio que su intelecto y que las personas que funcionan bien llegan a confiar en lo que están experimentando como una guía adecuada para su conducta. Ellas se dan cuenta de que los significados descubiertos en su apertura a toda su experiencia, constituyen una manera sabia y satisfactoria de dirigir sus acciones “(Rogers, 1980, p. 170). Dicha experiencia, se va advirtiendo de manera consciente, el “yo” pasa a ser una imagen que se proyecta a través del arte. Si bien Brazier (1997), señala que la persona puede funcionar más plenamente al mirar objetos porque “las personas están intrínsecamente orientadas hacia el exterior “. Por lo que es importante el trabajo consciente que realice la persona al observarse dentro de este exterior, dándole un significado; considerando el contexto y la percepción que tiene de este. Para el autor, es el yo, que se transforma en un conjunto de explicaciones con cierto sentido significativo, o bien del sentido que

la persona tiene de él mismo, y que, gracias a esto, se advierten los cambios, y que ante situaciones adversas, se puede mantener una visión positiva de la vida.

Es así como la madurez, refiere, es precisamente la capacidad de poder enfrentar las crisis, las adversidades, mantenerse con una buena moral, a pesar de circunstancias que puedan conflictuar, es ver a los demás de una manera positiva, considerar al mundo como un lugar favorable para esta convivencia, logrando una nueva construcción personal, a partir de movimientos no tan gratos.

Los sentimientos asomados a borbotones, menciona el autor, el arte de filtrar, adentrarse con cautela y temor, e ir identificando con cierta palabra precisa para intentar acercarnos al sentimiento que se está viviendo. Y el proceso como tal en constante movimiento. Si bien en momentos se pudiera observar como atorado o estancado, es el espacio para observar, indagar, y retomar el vuelo con fuerza para lo que sigue. El cliente se está refiriendo a algo importante cuando de pronto se siente sorprendido por un sentimiento, por algo que no puede describir con palabras, sino que es la vivencia de una realidad desconocida que debe explorar cautelosamente antes de darle nombre. “ No le satisfacen las aproximaciones y evidentemente se esfuerza por lograr una comunicación más fiel consigo mismo “ (Rogers, 1964, p.121).

En este inicio del camino, cuando existen encuentros no tan agradables, encuentros que llevan a una vulnerabilidad no muy grata, es cuando creo que la libertad es entendida con responsabilidad. Dejando a un lado el concepto del mí mismo que hasta ayer hacía bien, y que hoy ya no funciona. “Observo que muchos individuos que se han formado tratando de agradar a los demás, cuando se sienten libres, abandonan esa actitud “(Rogers, 1964, p. 154). Es saborear la plenitud de la experiencia cuando se adentra a la jungla humana, y se va descubriendo que cada vez se hace más presente la congruencia entre el sí mismo y el concepto del sí mismo.

La vida misma es el testimonio de referencia creo yo con mayor autenticidad en la persona. El empeño que menciona el autor en el logro de esta vida plena. Al tener el contacto con el reflejo en las producciones artísticas; como por ejemplo en la pintura, siendo el vehículo de observación, palpando en este tipo de expresión, sentimientos y emociones, sobre todo lo que al ser humano, en particular le dice la obra que ha realizado, es entonces el trabajo a realizar con aquello que se descubre y se advierte, donde surgen nuevamente sentimientos y significados, nuevas formas que vuelven a mover y a remover el autoconcepto, para encaminarse a ser una persona integralmente plena.

### 2.2.3 Tendencia actualizante.

Se hace presente, como una tendencia de autorrealización, se puede iniciar cierto proceso de cambio; al saber disfrutar de la vida, aceptándose desde su ser, sin máscaras y encontrándose con lo que se es, con transparencia, honestidad, valorándose y aceptándose, es decir, haciéndose cargo de sí mismo, descubriendo dentro de la persona la extraordinaria motivación de continuar en un proceso de cambio, y advirtiéndose que cuando se dan las condiciones, al vivirse dentro de una experiencia de encuentro con la empatía, aceptación incondicional, y congruencia, se podrá entonces hablar de condiciones muy nutritivas para la expresión dentro de una libertad.

Dentro de algunas de las condiciones para la creatividad, Rogers (1975) refiere que entre ellas está el abrirse a esta nueva experiencia, cada estímulo puede llegar a transmitirse con una mayor eficiencia y facilidad hacia el sistema nervioso, y sin que este proceso pueda tener algún tipo de deformación de los procesos defensivos de cada ser humano.

Por otro lado, comenta también, que la condición fundamental de esta creatividad, es el valor de un producto que ha terminado, no está dependiente del elogio, o de la crítica que se haga de él, sino del valor que la persona le otorga a este producto, si en verdad ha sido de mi total satisfacción, si es posible haber expresado

parte de mí, de mis sensaciones, de mis sentimientos, de mis pensamientos. Continuando con este autor, es también importante señalar que para que la persona trabaje en una motivación al cambio y en su propio desarrollo, es precisamente utilizar esta capacidad de avanzar a su madurez, dentro de un ambiente propicio y nutritivo, que dé como consecuencia el poder llevar a su conciencia aspectos de su historia que ha tenido por momentos ocultos por la misma naturaleza que resulta amenazadora.

Parafraseando a Rogers (1985), el hecho de que la persona reconozca la opinión que se tiene de sí misma, cambia también su conducta. Cuando la persona advierte la sensibilidad que puede desarrollar al conocer y conocerse, observándose desde la perspectiva interna de su persona, ya que el arte, es el medio para contemplar su producción, darse cuenta de la capacidad que se tiene al crear y moldear. “El autoconocimiento y la autoestima como condiciones para el crecimiento personal; el saludable amor por uno mismo” (Lafarga, 2005, p. 5).

Rogers lo refiere como una vivencia que da valor, que a medida que se avanza y a pesar de lo que pueda resultar de todo el movimiento que se genere en la persona, lo alienta. “Aún no he terminado la tarea de integrarme y reorganizarme, pero esto sólo me confunde, no me acobarda, puesto que ahora me doy cuenta de que es un proceso que continúa... Sentirse en acción resulta estimulante; a veces uno se inquieta, pero siempre es profundamente alentador.” (Rogers, 1964, 115).

Comenta el autor que es una aventura fascinante pero que sin embargo en momentos atemoriza un poco. La libertad la tiene cada ser humano, la facilitación es quizá la luz ante la sombra desconocida, pero a la vez el área que necesita la valentía para asomarse y descubrirse. “Estoy convencido de que este proceso de la vida plena no es para cobardes, ya que convertirse en las propias potencialidades significa crecer, e implica el coraje de ser y sumergirse de lleno en el torrente de la vida” (Rogers, 1964, p. 175).

#### 2.2.4 Grupos de Encuentro.

A través del proceso en los grupos de encuentro, se va observando la construcción de algunos elementos como la escucha hacia el otro, un mayor grado de expresión de emociones y sentimientos vividos. Comenta Rogers que, al disminuir una cierta rigidez de defensa, las personas pueden en un mayor grado escucharse mutuamente y aprender así los unos de los otros. “Al explorar paulatina, tentativa y temerosamente sus sentimientos y actitudes recíprocos y hacia sí mismos, cada vez más resulta más claro que lo que manifestaron primero eran fachadas, máscaras. Con mucha cautela van surgiendo los sentimientos y personas reales “(Rogers 1975: 16). Importantísimo lo que se va observando en la personalidad del grupo, que, compartiendo también con el autor, los participantes van sintiendo una unión e intimidad que no han experimentado, comentan, ni con su propia familia, porque aquí es donde se revelan en cuanto a su personalidad auténtica, viviéndose en congruencia, con lo que son realmente. La persona va encontrando nuevas formas de flexibilidad en su actuar, ante esquemas quizá en momentos inamovibles, pero que al conocer y al observar, descubre nuevos caminos de ser. “Ello significa que sus creencias pierden su anterior rigidez, y que puede tolerar la ambigüedad y soportar gran cantidad de pruebas contradictorias, sin verse obligado a poner fin a la situación. (Rogers, 1964, p.110).

Saber cómo facilitador que, desde el primer contacto, en el transcurso del proceso mismo de la facilitación y al término de esta, estarán asomando problemáticas diferentes que abordar y que trabajar. La persona inicia el viaje, pero dentro de esa aventura, descubre nuevas vetas en las que hay que viajar. El inconsciente, va dando la pauta para ir dando oportunidad al consciente de una profunda reconstrucción. Ante la pregunta constante de una congruencia de vida. “¿Estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa tal como soy? Quizás ésta sea la pregunta más importante que se pueda plantear el individuo creativo “(Rogers, 1964, p.113).

En conclusión, en el adulto mayor, el hacer más consciente lo que se tiene en el inconsciente, haciendo un recorrido por sus historias de vida, hacerlas cada vez más

presentes, pueden construirse para ser plenos como personas integrales, implicando que ante acontecimientos diarios, se pueda dialogar, escuchar y actuar.

En un movimiento constante, ante decisiones, que se toman o se dejan, se abordan o se guardan, pero que una vez adentrados al deseo de cuestionarse quien verdaderamente se es, es el nuevo amanecer, para resignificar colores de un pasado y matizar nuevas vivencias, para entonces tener la capacidad de encontrarse cara a cara con los sentimientos, los duelos, las pérdidas, reconociendo y valorándose a sí mismos, y poder tener mayor capacidad en la resolución de sus propios conflictos. Un trabajo de dar un nuevo significado a sus vidas.

### 2.3 Creatividad, Arte, y el Desarrollo Humano.

La conexión a través del arte como medio de expresión para la creatividad, es solamente una de las partes que la persona experimenta, la otra parte es precisamente el trabajo nuevamente de la resignificación para la persona; una vez que se tome distancia de la obra, es el inicio en el proceso de cambio a través del desarrollo humano en la persona, ya que se puede establecer el vínculo de la imagen y de lo que puede o quiere construirse a través de este descubrimiento. (Allen, 2010)

El ser humano considerado como ser integral, entendiéndose su parte física, emocional, mental, espiritual y social, se enriquece con el desarrollo de una parte de su creatividad a través del hemisferio derecho, manifestándose en su expresión comunicativa, y las habilidades de respuesta ante la dificultad en la resolución de conflictos, propios del adulto mayor.

### 2.3.1 La Experiencia artística a través del Hemisferio Derecho.

Abordando la parte del desarrollo humano y la expresión artística como herramientas o vehículos para el logro de una mejor armonía ante situaciones emocionales presentes en esta población, en un artículo publicado por Calzadilla, (2009) este autor menciona, que existen investigaciones en educación, en neurocirugía, así como diversos estudios cerebrales con el hemisferio derecho, según la doctora Betty Edward. En donde es precisamente la experiencia artística, la que remonta en sus propias experiencias significativas.

Cumpliendo con cuatro funciones básicas, las virtudes de la práctica artística estética dentro de la formación armoniosa y sin tortura:

- a) Amplia el campo perceptivo
- b) Clarifica ideas y sentimientos
- c) Permite la integración personal y social
- d) Facilita el desarrollo de destrezas y habilidades

En conjunto con el arte, del latín *ars*, que es un término que engloba las creaciones que produce el ser humano, llegando a expresar en algunos momentos situaciones reales y otras, producto de su imaginación, logrando con esto, la expresión de las emociones. Es entonces cuando la relación con la aceptación positiva incondicional, empatía, y congruencia, como parte del facilitador, Rogers (1964), son habilidades que ayudan a comprender el estado de vulnerabilidad en la que se encuentre la persona; se acompaña en su propio proceso personal, para el descubrimiento que el cliente va advirtiendo ante la identificación de significados que asoman de su inconsciente a través de los productos artísticos que va creando.

### 2.3.2 Arte y creatividad, unidas para el proceso de la expresión

A través del arte, puede encontrarse la puerta para el proceso en el desarrollo humano, es la oportunidad de sentirse dentro de un ambiente cálido y amigable, vivirse seguro para adentrarse a descubrir parte de su vida y de su misma historia, de su



presente, de su aquí y ahora, a través de su pasado y visualizando, porque no su futuro.

Contribuyendo a la construcción de esta apertura a la creatividad y hacia su persona, está la capacidad de desarrollar el juego con elementos y conceptos, de ser espontáneos, atrevernos a expresar lo ridículo. Una cierta forma de explorarse, comenta Rogers (1975), es cuando surge la intuición, la visión nueva, la significación de la vida misma.

Abordando las características de la creatividad, los autores Treffinger y Selby (2008), llevaron a cabo una investigación, a través de la realización de un amplio número de estudios, en donde se llegó a identificar y sintetizar ciertos indicadores que de acuerdo a la literatura científica, se decidió dividir en cuatro grupos: Generación de ideas, profundización de ideas, apertura y valentía para explorar ideas y escucha hacia la voz interna. Los autores antes mencionados, refieren que cuando a las personas se les brinda la oportunidad de construir, están en una disponibilidad abierta hacia el exterior, y que esto conlleva a trabajar en ciertas fortalezas como lo son la fluidez, flexibilidad, originalidad, elaboración del pensamiento metafórico. Esto supone el análisis, la síntesis, el reorganizar o redefinir, una evaluación, el establecimiento de relaciones, el anhelo de solucionar la ambigüedad, de traer un cierto orden a un desorden, y de preferir o comprender toda esta complejidad.

Aunado a lo anterior, se puede observar que el documento hace referencia también al desarrollo de habilidades como la sensibilidad hacia la problemática, la estética, el interés, curiosidad, un sentido del humor, el juego, una capacidad de fantasía e imaginación, la decisión en la toma de ciertos riesgos, y que por consecuencia el descubrimiento con tenacidad, apertura, adaptabilidad, un deseo de crecer y cambiar. El escuchar esta voz que habla internamente para el descubrimiento de la autonomía, una autodirección, autodisciplina, necesidad de dedicación de tiempo en la reflexión y la introspección.

Continuando con el arte de la creatividad y sus resultados sanadores Vieira (2007), hace referencia a este tema, en la investigación que se llevó a cabo mediante el desarrollo de procesos, en talleres con diferentes lenguajes artísticos, utilizados para la reflexión y sensibilización, para dar una resignificación a las formas de ser de la persona.

Estos sujetos, como lo menciona Vieira que, al relacionarse con una realidad, pueden llegar a permitirse mirar, admirar, reconocer más detalles, ángulos y variaciones de la luz, y que al final de este recorrido, pueden establecer un tipo de relación estética con los objetivos, como consecuencia con los otros y con ellos mismos, así como la capacidad de reconocer cualidades estéticas, en todo lo anterior.

Un ejemplo es la musicoterapia ya que, según Leivinson (2009), esta intervención contempla uno de los aspectos básicos que abordan la expresión de las emociones, y que figura como característica de la creatividad, que en los adultos mayores entre los 60 y 100 años, logran a través de actividades creativas, mejorar su calidad de vida. Convencido, lo menciona, como una especie de la matemática humana: creatividad = proceso humano = libertad = ser social. Desde la posibilidad de vivirse libres, de sentir pertenencia de ellos mismos, búsqueda de nuevos estímulos y experiencias, produciendo situaciones nuevas a través de las diferentes manifestaciones del arte: sonoras, verbales, corporales, plásticas.

Uno de los primeros psicólogos que se dedicó al estudio de la creatividad ha sido Guilford (1950) quien propone cuatro criterios para identificar la creatividad: a) La fluidez, refiriéndose a la alta frecuencia de ideas, b) la flexibilidad, entendiéndose a las modificaciones de estas ideas, c) la elaboración, respecto al grado de acabar el producto y por último d) la originalidad, entendiéndose como lo novedoso del producto.

Considera que es una disciplina que pertenece al campo de la salud, misma que es practicada y estudiada en todo el mundo, utilizando música como el fenómeno sonoro y también el movimiento como un medio de expresión y comunicación del ser humano.

Dentro de los objetivos que busca el taller, el arte y la creatividad llevan al individuo a que toda situación problemática es un reto a la creatividad “Por definición, un problema implica la búsqueda de algo que no se tiene, de una luz que se nos oculta “Rodríguez (1995: 123).

En el adulto mayor se ha encontrado que las formas de la resolución de conflictos o problemas que surgen de en su vida cotidiana, es precisamente encontrando las varias formas de encontrar soluciones. “La originalidad de un hombre brilla, no en las cosas que hace, sino en el modo en que las hace” Kaam (en Rodríguez, 1995). Para el autor, la creatividad es la capacidad de dar origen a cosas nuevas y valiosas, y la capacidad de encontrar nuevos y mejores modos de hacer las cosas, implicando:

1. Fantasía que trascienda a realidad
2. Capacidad de descubrir relación entre las cosas
3. Sensibilidad y fuerza de percepción
4. Grado de inquietud y anticonformismo
5. Capacidad de visualizar situaciones inéditas
6. Facilidad para imaginar hipótesis
7. Audacia para emprender nuevos caminos

El autor considera necesaria cierta producción de algo nuevo, y que esto para la persona sea valioso, definiéndolo como que todo proceso creativo, que implica tres elementos:

1. La persona creadora, desarrollando la capacidad personal
2. El proceso creativo, el momento en el que se realiza
3. El objeto creado, la producción artística al final de la dinámica

En la creatividad sensorial, el cuerpo es el generador de creatividad. Es la expresión corporal, la gráfica, la plástica, así como la expresión oral, las que dan testimonio de toda esta sinergia, entre lo somático y psíquico. Rodríguez (1995). Parafraseando al autor, quien cuestiona ¿Qué tanto se puede ganar al introducirse en el terreno de la creatividad sensorial, afinar nuestras percepciones y guía para desarrollar nuestros sentidos? Son múltiples las ganancias que se pueden obtener, algunas de ellas:

- 1) Desarrollar nuestro hemisferio derecho
- 2) Ser más completos como personas
- 3) Aumentar el conocimiento de nosotros mismos, no puedo ser extraño a mi cuerpo
- 4) Despertar la capacidad de captar lo nuevo en las situaciones, cosas y personas, ver lo que todos han visto, pensar lo que nadie ha pensado
- 5) Habilitarnos para descubrir significados latentes, ocultos, profundos
- 6) Comprender y gozar con intensidad el arte en todas sus manifestaciones: el arte que nos desarrolla, el arte que es fusión de mente, emoción y organismo.

Respecto a la expresión, siempre se está viviendo, comparto con el autor, la relación dialéctica, nuestras impresiones y nuestras expresiones, el ser humano se encuentra constantemente en continua actividad. Pasamos en un primer plano del plan sensorial y luego al plan mental, pasamos de ser receptivos a ser expresivos. Impresión de afuera, expresión del adentro.

### 2.3.3 La autoexploración mediante la expresión comunicativa

Conectando con lo anterior, el arte como medio para el desarrollo de alguna actividad que nos conduzca a generar un producto, con cierta estética, o bien, de manera comunicativa, como instrumento de expresión, con distintos recursos, lingüísticos, plásticos, sonoros o mixtos. Como medio de expresión, es un camino de autoexploración de sensaciones y sentimientos, se está en contacto con la parte más

profunda e íntima del ser humano, a través de la música, danza, la pintura, el teatro, el cine, el cuento, etc.

Al vivirse en esta total libertad, se afloran imágenes que representan ciertos significados en la persona que los realiza, siendo parte de los objetivos la absoluta libertad, dentro de un espacio, y un contexto favorecedor, para realizar diversas actividades artísticas que lo lleven al auto descubrimiento, como persona, es decir al conocer y entender en imágenes visuales y creativas, lo que quizá tenga el valor para analizar en otras circunstancias.

Una de las manifestaciones del arte es plasmar por medio del cuento, las experiencias que se van viviendo. El cuento, refiere Ortín (2001), es capaz de transportarnos a un estado de placer, de excitación o de nostalgia, como vehículo básico para las dinámicas del arte y el desarrollo humano. Comenta el autor de *“Cuentos Terapéuticos”* que el relato viene a ser como una forma de reorganizar emocional y vitalmente, que, mediante una orientación de la misma atención, se captura una fuerza que es necesaria e indispensable para dirigirse hacia lo que deseamos y también hacia lo que no deseamos.

“Los cuentos nos capacitan para soñarnos a nosotros mismos en el mejor mundo de los posibles “(Ortín 2011: p. 15), es decir los cuentos son una manera de conectarnos a nuestro mundo interior, si bien nuestro mundo exterior está lleno de pensamientos lógicos, razonados, este tipo de narrativa, comenta el autor hace que nos descentremos, y estos relatos entonces pueden ser capaces de hacerlo desde otra manera.

Se trata de una ruptura entre el modo de ver cierta situación problemática y como lo va experimentando la persona, y como va provocando modos muy sensoriales de ver la misma situación, haciendo que el relato pueda tener los siguientes recursos:

1. Distorsiones espacios temporales, situarnos en 3ra. posición, salir de uno mismo, y observarse en ciertos momentos

2. Inducir nuevos modos de relacionar la información
3. Debilitar el consciente y el sistema de creencias y potencial el pensamiento inconsciente
4. Re encuadrar situaciones en escenarios con otros significados
5. Convertir el problema o síntoma en un objeto, animal, o planeta
6. Localizar las posiciones desde otras perspectivas de otras personas, de otros objetos
7. Poner al receptor del relato en la visión de sí mismo en otro tiempo, en otra postura, haciendo otras cosas.

“El objetivo común está en la ampliación del foco de conciencia sobre la situación problemática. Entendiendo por conciencia un nivel de comprensión amplio en el que se incluyen no sólo los aspectos de reflexión del sujeto sino su dimensión emocional y sensitiva” (Ortín 2011, p. 27).

Jaramillo (1996) considera que todo cuento nace cuando aparece algo que estaba oculto, se construye a través de que lo hacemos aparecer a través de nuestro corazón, se busca sobre una superficie que parece no tener brillo, no tener luz, pero que al final de cuentas es la vida misma, secreta, apartada, dormida. “Cada cuento oculta una voz interior, un mensaje, que viene del inconsciente, del más allá o del más acá, y quizá eso es lo único que rebasa... el puro cuento.” Comenta el autor que hay dos consejos mágicos para que el paciente tenga mejoría, reconciliación con lo odiado y distancia. Que lo más valioso que se puede tener un ser humano es la misma responsabilidad con su ser, aquel que puede mejorar su vida, mejora la vida familiar, la vida ante la sociedad, y que esto la convierte en una persona muy valiosa, en una persona feliz y que entonces puede crecer y convertirse en un gran hombre.

Por su cuenta Bucay (2002), respecto a la palabra encuentro, comenta que la asocia a descubrir, a construir, a la constante repetición y revelación de nosotros mismos, que entonces es donde trasciende en la estructura del yo. Dentro del sentido de vida que se está trabajando con el adulto mayor, el autor menciona que esta parte

del destino final, es como “felicidad, autorrealización, elevación, iluminación, darse cuenta, paz, éxito, cima o simplemente final... lo mismo da (Bucay, 2002, p. 13).

Menciona que para él hay caminos donde se aprende y que no pueden esquivarse, se hace referencia a que el camino de la aceptación definitiva es la responsabilidad de la propia vida, la auto dependencia. Por otro lado, es una vía del descubrimiento a través de un encuentro con el otro, que también es ir asumiendo las pérdidas, los duelos, y lágrimas, hacia una meta en el sentido de completud y búsqueda de la felicidad.

Fundamentando teorías que, a través del arte y la creatividad, en esta ocasión aplicando la narrativa en el cuento, el ser humano es capaz de auto descubrirse en un objeto, de no sentirse amenazado ante la imagen de que puede ser el mismo el que se está viendo exhibido, de que al plasmar con imaginación es capaz de desarrollar su autodescubrimiento de manera inconsciente y a la vez terapéutica, ya que sale de él lo que el entonces ya puede visualizar, y así puede hacerse responsable.

Del encuentro con otro ser humano y su trascendencia a través de lo que realmente soy, de la complementariedad y de vivirse realmente con un sentido de vida, que lo lleve a la plenitud, a vivirse con más congruencia, con más autenticidad y que se descubra, que se haga cargo de su propia vida, siendo autodependiente.

Otra de las manifestaciones artísticas es que por medio del sociodrama, se identifican emociones, el teatro, el actor es el corresponsal, quien representa la escena. “El espectador se sitúa al mismo tiempo en el origen y en el punto de llegada. La finalidad de la pieza consiste en ser representada “(Amar, Bayle y Salem 1988: p. 216). De ahí la importancia de un elemento de catarsis al verse identificados mediante el teatro, al crear un papel, una representación en este caso de el mismo, como si fuera un espejo que se lo refiere. Vuelven a referir los autores que se trata de un movimiento de adentro hacia afuera, cuestión de creación, de expresión, de creatividad, de ingenio, de libertad. “¿Qué otra cosa sería crear sino dar nacimiento, poner fuera de uno mismo?” (Amar, y cols. 1988: 220).

Se trata entonces parafraseando a estos autores, que el movimiento de la escenificación teatral sigue un cierto sentido de exterioridad, de proyección de una situación ficticia o real. El arte, concluye este documento, que aunado con los diversos campos del saber y sus variados conocimientos del día a día, se construye en el escenario de la propuesta de formación estética del ser humano, lograr sensibilizarlo en el reconocimiento del tipo de relaciones que llega a entablar con otros y con el mismo, es un medio fructífero para variados campos, como lo es él. Se destaca que hay una necesidad de trabajar en su trayectoria de vida, en la reconstrucción de caminos ya antes recorridos, de abrirse a nuevas elecciones y opciones, encontrar estereotipos como ciertas estructuras que caracterizan el actuar en la vida cotidiana y que niegan la visión de una posibilidad hacia hacerlo de manera diferente.

Vivirse y experimentarse, menciona, Vieira (2007), en otras formas de mirar, escuchar, sentir, ser testigos de lecturas de realidades que comprenden ese mirar, ese escuchar y ese sentir, a través de procesos psicológicos superiores, donde la emoción es manifestada como una fusión de la propia existencia humana. Desatando y desafiando romper con lo ya instituido, que no es una tarea fácil, implicando las convicciones para desarticular certezas ya construidas, y ser lanzados a lo nuevo, a lo imprevisto. Creando nuevas formas de existencia, re significando saberes, convirtiéndose en todo un desafío ante la creación de nuevos sentidos. Este tipo de investigación, refiere el autor, afirma el compromiso ético que percibe con las relaciones sociales, aceptando diversidades, y desarrollando personas éticas con la habilidad de acogerse mutuamente, capaces de promover condiciones favorables para la convivencia humana, y que es a través de este tipo de educación estética y de la actividad creadora, en donde se conjuga la sinergia del desarrollo del ser humano.

Para Vieira (2007), el arte, se construye en el escenario de la propuesta de formación estética del ser humano, el logro de la sensibilización ante el reconocimiento del tipo de relaciones que llega a entablar con otros y con el mismo, es un medio fructífero para variados campos, como lo es él.



Destaca que hay una necesidad de trabajar en su trayectoria de vida, en la reconstrucción de caminos ya antes recorridos, de abrirse a nuevas elecciones y opciones, encontrar estereotipos como ciertas estructuras que caracterizan el actuar en la vida cotidiana y que niegan la visión de una posibilidad hacia hacerlo de manera diferente.

La narrativa dentro de estas producciones artísticas, desempeña un factor de facilitación para la expresión en el adulto mayor. Identificar y más aún identificarse dentro de esta prosa, los caminos que se recorren y se reconstruyen como menciona el autor, es la posibilidad de darse cuenta, de qué manera lo caminan, de qué forma lo desean continuar caminando, en que momentos desean detenerse, y también desde la interacción, en la forma de acompañarse y dejarse acompañar por el otro.

Y es precisamente en este producto del arte, el que sale a su exterior desde su interior, ante el cual se identifica esta identidad artística y creativa, para fructificar el proceso del desarrollo humano.

Ante esta información, es interesante descubrir que cuando al ser humano se le brinda la oportunidad de crear, tiene también en sus manos, la decisión y la oportunidad de construir su nuevo ser. El medio de expresión en este sentido, se vuelve la plataforma para lanzarse a la identificación mediante los símbolos que el propio arte le brinda, a través de sus diferentes tonos expresivos. Al vivirse en cierto contexto de libertad, se observa y se resignifica, ampliando sus ideas, contactando y conociendo con mayor certeza, sus reales sentimientos, para así ir integrándose de manera personal y social.

## 2.4 El resignificado de la vida en el adulto mayor, ante el proceso de envejecimiento

A continuación, se presentan estadísticas de población, así como diversos estudios realizados con esta población, que arrojan información valiosa ante situaciones de salud, necesidades propias de esta población, aspectos sobre la inteligencia emocional, así como la importancia de la interacción familiar y social dentro de su contexto, al resignificar con el mismo y con otro ser humano. Situaciones propias de esta población dentro de un proceso del envejecimiento, presentando características de la salud propia en la tercera edad, así como la identificación de duelos, pérdidas, y el desarrollo propio en la adultez tardía.

### 2.4.1 El proceso del envejecimiento.

En Fernández (2001) respecto al Plan de Acción Internacional sobre el envejecimiento, se han ido plasmando una serie de iniciativas de importancia vital.

Todo lo relacionado a los derechos humanos de las personas mayores, se consideraron en la formulación desde 1991, dentro de los principios de las Naciones Unidas, en favor de estas personas, proporcionando orientación en las áreas de la independencia, la participación, los cuidados, la realización personal y la dignidad humana:

- En el siglo XX asistimos a una revolución en la longevidad. La esperanza media de vida al nacer aumentó 20 años desde 1950 y llega actualmente a los 66 años, previéndose que en el año 2050 haya aumentado 10 años más.
- Este triunfo demográfico y el rápido crecimiento de la población, en la primera mitad del siglo XXI, significan que el número de personas con más de 60 años, que era de 600 millones en el año de 2000, llegará casi a los 2.000 millones en 2050
- El porcentaje de personas con más de 60 años de edad, en todo el mundo, se duplicará entre los años 2000 y 2050 y pasará del 10% al 21%. El porcentaje de niños se reduzca en un tercio y pasará del 30% al 21%.

- El documento señalado anteriormente señala que el grupo de personas de edad que crecerá más rápidamente serán los más mayores, o sea, los que tienen 80 o más años.
- En 2000, su número era de 70 millones, y se prevé que en los próximos 50 años ese número aumente más de cinco veces.

Ante toda esta situación el documento focaliza que el objetivo del Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento 2002, consiste en garantizar que, en todo el mundo, la población pueda envejecer con seguridad y dignidad y que los ancianos participen en la sociedad como ciudadanos con plenos derechos. Logrando así un estilo de vida activo mejora la salud mental y favoreciendo los contactos sociales.

#### 2.4.2 La salud en la Tercera Edad

Con referencia a diversas situaciones emocionales y psicológicas por las que atraviesan los adultos mayores, Caballero (2006), que situaciones como la jubilación y la muerte de la pareja, son factores que, determinan una buena parte de la psicología de la persona mayor. Un aspecto a considerar es precisamente la prevalencia de estados de ánimo depresivos en este tipo de población, y dentro de las características, como bien lo subraya Caballero (2006) es la tendencia que se tiene a negar o quitar importancia a la tristeza. Considerando que existen diversas alternativas de atención que van desde los fármacos, hasta la psicoterapia. Y es en esta parte, coincidiendo con el autor, donde la psicoterapia puede ser fuente de gran apoyo, para ser el camino de la autoconfianza, y la posibilidad de reestructurar su autoestima.

En esta etapa de la vida, la actitud que se tenga frente a este momento en la vida derivara la manera de envejecer (Caballero, 2006). La manera de hacerlo, de tener la capacidad de sobreponerse ante dificultades de soledad, duelos, aburrimiento, enfermedades físicas y mentales, aspectos económicos. Llevar a cabo un aprendizaje parafraseando al autor, de aprender a ir envejeciendo conforme vamos creciendo, y creo yo que desde que nacemos ya estamos en proceso de crecer, y morir...

Ante los duelos en la vida de los adultos mayores, las pérdidas de los seres queridos, se tiene un doble efecto, por un lado, el dolor que supone el que las personas ya no estén presentes, con las que se tenía cierto tipo de vinculación por algún parentesco y que por el otro es el temor a la soledad. Gonzalo (2002) “La situación que de los que no viven la filiación divina es bien diferente: la reducción de la familia, de los amigos y la perspectiva de que esa disminución con los años ira en aumento, les lleva a sentirse solos, desamparados y la ansiedad suele ser una compañera inseparable o bien caen en estado depresivo”.

A través de producciones artísticas como la pintura, la persona está en la posibilidad de sacar afuera, esta identificación que quizá no la tiene muy presente en su interior, al observarla como objeto terminado del arte, se abre a la posibilidad de encontrarse con sus pérdidas, tanto físicas, o espirituales, económicas, así como familiares y sociales. La oportunidad de manifestar y plasmar es una posibilidad para el trabajo individual y grupal, ante esta situación que va invadiendo la historia de vida en el adulto mayor.

El sentimiento de la soledad es un tema recurrente en la vida en estas personas, con frecuencia tienen que hacer frente a la ausencia de los seres queridos y la continua pérdida de comunicación y relaciones con los demás.

Rubio (2001). Weis, identifica dos provisiones básicas sociales:

1. Apego, lo provee aquella relación que hace sentir segura a la persona.
2. Integración social: dada por una red social en la que se halla inmersa, donde comparte intereses y motivaciones.

Aprender a hacer algo nuevo, es una estrategia para enfrentar la soledad. El arte a través de sus expresiones diversas, es el vehículo en donde la persona atraviesa su interior, siendo una experiencia novedosa, se descubre el sentirse creadores de sus propias obras de arte, plasman su vida, y esto los hace vivirse reflexivos, pero a la vez motivados.

La salud desde la Inteligencia Emocional, ante ciertos estilos de respuesta en el adulto mayor, una investigación realizada por Queirós y Fernández-Berrocal (2006), se advierte e llevaron a cabo con 400 ancianos portugueses, con edades comprendidas entre los 65 y 95 años de edad. Con el objetivo de explorar como tiene un cierto tipo de interacción ante la inteligencia emocional y estilos de respuesta ante la práctica de actividades físicas en los ancianos.

Se llegó a la conclusión de que el ejercicio físico regular puede ser un factor protector contra el deterioro de la inteligencia emocional de los ancianos y poder construir un cierto tipo de distractor ante sus sentimientos depresivos.

#### 2.4.3 Interacción con otro ser humano.

La edificación de la vida misma, con el encuentro de otra persona en el camino del Adulto mayor, llámese pareja, hijo, amigo, vecino, etc. es una parte esencial en el proceso de crecimiento, comenta Moreira (2001): “El objetivo de la propuesta rogeriana es dar importancia a la persona, centrada en ella. Sin embargo, no toma en cuenta en qué persona se centra, cuesta gran relevancia al abordar esa persona inserta en una estructura social”. En esta etapa de la vida, la persona, se vive con mayor dificultad al encontrarse en una nueva forma de inserción con su contexto familiar y social, ya que en algunos casos está retirado, ya no está activo profesional o económicamente, el salir de un mundo interior, que si bien es encontrarse como ser humano, también es de vital importancia, lo que se vive fuera de el mismo, con lo que se relaciona y como lo hace.

El contexto en el que se vive, obedece a un proceso de una nueva forma de socializar, de interactuar, por lo que se considera que una visión holística en todos los sentidos, aportara beneficio al desarrollo integral de este ser que se encuentra vulnerable ante situaciones de salud física, y emocional, crisis económicas que se ven reflejadas en la calidad de vida, en que en momentos no sea lo suficiente autosuficiente para estar solo y dependa en gran medida de otras personas para poder vivir.

Todo esto es particularmente significativo con lo que comenta el autor, de considerar el afuera y no solo el adentro al que tanta alusión hace Rogers en su teoría del Enfoque Centrado en la Persona. Moreira (2001) “La concepción de la naturaleza humana planteada por Rogers, ha sido considerada por algunos autores como optimista.

Al defender la tendencia innata de la persona a desarrollarse en función de su propia armonía interior, Rogers no toma en cuenta la importancia del conflicto como factor de desarrollo humano”, y es este momento en el que el adulto mayor fractura su vida, su ritmo al que ha estado acostumbrado, y se ve en la necesidad de redirigirla, y es cuando el encuentro con el otro, también lo lleva al encuentro con el mismo.

#### 2.4.4 El desarrollo en la adultez tardía.

Uno de los Procesos en el que el adulto mayor, en el que se involucra es precisamente una renegociación con la aceptación o no de la vida misma. Todas las dudas, cuestionamientos, incertidumbres que surgen a través de estas prerrogativas a él mismo, son resultado del acercamiento cada vez más a una meta, pero que a la vez es la visualización de metas anteriormente trazadas, quizás unas logradas y otras no.

“La sabiduría, decía Erickson, significa aceptar la vida que uno ha vivido, sin remordimientos importantes: sin pensar demasiado en los debería haber hecho, o los podría haber sido. Significa aceptar la imperfección del sí mismo, de los padres, de los hijos y de la vida “(Papalia, Wendkos y Duskin 2009).

Este recorrido por su vida, su trayectoria, su historia, tanto en el ámbito familiar como en el laboral o social. A través de expresiones artísticas observarse en un antes, y un ahora, sin tantos posibles cuestionamientos de los debería haber sido o pudo haber sido, como parte de una historia y entonces desde ahí, poder ahora decidir para tomar caminos o formas diferentes de vivirse, y porque no, de disfrutar esta última etapa de cada una de sus vidas.

La motivación es un elemento clave en todo este asunto de verse viejo y derrotado, o cambiar definitivamente la brújula para adentrarse de nuevo a la emoción de vivir, de un vivir con calidad. Existen investigaciones que muestran que, a partir de los 60 años de edad, el ser humano inicia a declinar como parte de su proceso, en emociones que no ayudan a mantener la salud en cuestión emocional, física y mental.

En un estudio longitudinal que siguió a cuatro generaciones durante 23 años, las emociones negativas reportadas por los participantes, como el descontento, el aburrimiento, la soledad, la desdicha y la depresión disminuían con la edad (aunque la tasa de decremento se hacía más lenta después de los 60 años). Al mismo tiempo, la emocionalidad positiva (excitación, interés, orgullo y sentido de logro) tendía a permanecer estable hasta muy tarde en la vida para luego declinar de manera ligera y gradual (Charles, Reynolds y Gatz, en Papalia, Wendkos y Duskin (2009).

Otra de las situaciones que afectan en este desarrollo de una adultez tardía es la interacción con otras personas, llaméese familia, amigos, etc. “La salud de los adultos mayores puede haberse deteriorado, han perdido algunas de sus viejas amistades y familiares, a menudo su cónyuge, y es probable que ya no tengan los mismos ingresos. Sus vidas se modifican en muchos aspectos y esos cambios resultan estresantes. Papalia, Wendkos y Duskin (2009).

Dentro de los propósitos del Taller, se encuentra esta parte reencontrar una nueva socialización, ya que, en esta etapa de la vida, muchas de las personas se encuentran jubiladas, sin trabajo profesional quizá establecido, dedicando más horas al ocio y al hogar, y también ante pérdidas físicas o espirituales de pareja, hijos, etc., ven afectada esta parte de la interacción. Al encontrarse dentro de un grupo, con ciertas características del Enfoque Centrado en la Persona, como la empatía y una escucha atenta y respetuosa, se puede encontrar un espacio para ser ellos mismos, rescatarse de un aislamiento, que los puede haber llevado en algunas de las manifestaciones, a la depresión.

Los vínculos sociales pueden ser literalmente un salvavidas. En un estudio longitudinal que se realizó durante 10 años con 28,369 hombres, los que estaban socialmente más aislados tenían una probabilidad 53% mayor a morir por enfermedad cardiovascular que los hombres con más relaciones sociales y casi el doble de probabilidad de morir por accidentes o suicidio (Eng, Rimm, Fitzmaurice y Kawachi en Papalia, Wendkos y Duskin (2009).

Estos periodos de adultez tardía o vejez, refieren estos mismos autores, tienen lugar a partir de los 65 años, el desarrollo psicosocial se debe en gran parte a enfrentar situaciones como este tipo de pérdidas y el proceso de la jubilación, haciéndose cada vez más presente una constante búsqueda de cierto significado ante sus vidas.

Existen tres componentes principales que señalan Papalia, Wendkos y Duskin (2009), que hacen referencia a trabajar en un envejecimiento exitoso; a) evitar la enfermedad o discapacidad, b) el afrontar el funcionamiento físico y cognoscitivo, y por último c) la participación dentro de actividades sociales y productivas.

En la medida que esta población de adultos mayores vaya encontrando la salud, por medio de ciertas actividades, no van a vivirse como viejos. El proceso de envejecer, considero debe vivirse con toda la dignidad. Aunque también es un proceso de decisión personal, y más aún de un trabajo profundo e interno, que ayude a las personas a mejorar en gran medida su salud integral y su interrelación con los demás. El medio artístico es un vehículo que, unido con distintas estrategias y trabajos del desarrollo humano, facilitan el proceso de cambio en esta población.

### **CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN**

#### **3.1 Sesiones**

Se trabajó en la intervención con un grupo de aproximadamente 8 adultos mayores, en 8 sesiones de 2:30 hrs aproximadamente cada una de ellas, haciendo un total de 20



hrs. Adicionalmente a esto, se realizó una exposición de los trabajos realizados, a petición de la necesidad propia de los participantes al taller, invitando a familiares y amigos.

El trabajo de expresiones artísticas y creatividad, aunado con el ECP, hizo que se obtuvieran logros en los propósitos planeados al inicio de la intervención, obedeciendo a un diagnóstico realizado con anticipación.

La apertura del hemisferio derecho, como se confirmó por varios de los autores consultados, da la posibilidad a generar creativamente opciones en la resolución de conflictos y situaciones problemáticas, así como las diferentes actividades que se realizaron a través del arte, se pudo observar que dentro de los principales objetivos del taller, se logró que la autoestima, la motivación, la imaginación y la seguridad en el adulto mayor, crecieran significativamente, descubriéndose y valorándose, para intentar comprometerse a generar cambios en ellos mismos, reflexionando que esto, tiene gran significación para ellos y sus familias. Advirtiéndose cambios en su calidad de vida.

Cabe señalar que, en la mayoría, aún existe la parte de reconocimiento, y al momento de la escucha en el compañero, continúan conflictuándose, no respetando el tiempo de expresión. Ante situaciones de compartir sentimientos algunos de los asistentes lo hacían, pero una vez que lo expresaban en el grupo, no respetaban cuando otro de sus mismos compañeros lo hacían. Creo que hay mucha necesidad de ser escuchados y valorados, por lo tanto, no dan importancia a la expresión de la otra persona.

A continuación, se describe en cada una de las sesiones la participación de los asistentes, utilizando pseudónimos de nombres de artistas por el de sus nombres verdaderos, para guardar la privacidad de las personas y los comentarios.

Se llevaron algunos cambios en las actividades programadas, es a partir de la 2da. Sesión hasta el final de la intervención, ya que no se habían contemplado en un inicio del Plan de Acción:

- Indicación en que se anoten en la lista de asistencia.

- Comentarios de cómo se sintieron la sesión anterior, y de que cambios han advertido en la semana, tanto personales o que alguien de su entorno les haya comentado.
- Ejercicio de respiración y relajación.
- El agradecimiento y el aviso del material que se estará ocupando para la próxima sesión.

## **SESIÓN 1:**

**Propósitos de la sesión:** Introducción, presentación, información del curso, encuadre, entrega de consentimiento, sensibilización.

**Algunos logros de la sesión:** Se llevó a cabo una breve introducción del taller al mencionarles la relación del arte y el desarrollo humano, así como las características de la teoría del ECP de Carl Rogers, posteriormente la presentación del facilitador, la información del curso al mencionarles los temas y las sesiones que se van a llevar a cabo. El encuadre se comentó, anotando en una hoja de rotafolio los aspectos a considerar en todas las sesiones del taller, Se procedió a explicar el consentimiento, y se recabaron los formatos del mismo con sus firmas. Se procedió también a la sensibilización, mediante un ejercicio de música y de relación corporal, identificando al final de esta actividad como se habían sentido con este ejercicio, comentado que se sintieron con paz, relajados, felices.

Se expresaron en frases dándose cuenta y comunicando a los demás de lo que en la mayoría sentía.

Se empieza a percibir la universalidad en grupo, al trabajar con ellos esta parte de cohesión, en sentido de pertenencia, a través de la vivencia en común de todos y cada uno de ellos. Expresiones como: autoestima alta, confianza al expresar, mucho gusto de aprender, buen sabor de boca, gusto de regresar, muy bien, regresar, bien a gusto, mucha alegría, muy contenta, me voy, y voy a llevarlo a mi familia, feliz, alegre, bien relajada.

Se realizaron algunos cambios en las actividades programadas: Se consideró conveniente llevar a cabo una breve introducción del tema del taller, sobre el arte y la vinculación de este con el desarrollo humano, que no se había contemplado en la primera planeación. No estaba plasmada la actividad del encuadre, aunque estaba señalado como tema.

Las actividades realizadas fueron: la presentación de la facilitadora, breve introducción arte y desarrollo humano, Encuadre, recomendaciones, compromiso ellos, entrega de consentimiento, dinámica telaraña, mencionando su cualidad.

Posteriormente comente la relación del arte en sus diferentes manifestaciones, que nos ayuda mucho a abrir nuestros sentidos, nuestro corazón, nuestros sentimientos, abrírnos para conocernos, como vinculo importante para el auto descubrirnos, descubrir nuestras emociones, y crecer como seres humanos, mejorando con esto nuestra calidad de vida y el desarrollo humano, mencionando al autor de la teoría ECP, tiene 3 condiciones; empatía, aceptación incondicional, y congruencia.

Se inició con la explicación el encuadre, se les explico que son como las reglas del juego, para que también ellos estuvieran de acuerdo y se fueron anotando en una hoja de rotafolio en el pizarrón.

Se procedió a leerles el consentimiento, y a explicarles que esta información es para fines académicos, a lo que no tuvieron dudas, y entregaron firmado el consentimiento todas las personas que acudieron a la primera sesión.

Posteriormente se continuo con la presentación de ellos, se les preguntó si la mayoría de ellos se conocían, Elena Poniatowska comentó “si nos conocemos, somos como una familia”, a lo que se comentó que cuando vine a realizar las entrevistas, también se percibió que conviven, como una familia.

Se les explico de la dinámica de la telaraña, siendo yo la primera en presentarme, brevemente, como me gusta que me llamen, Mary, a que me dedico actualmente, y mencionar una cualidad personal. Posteriormente, sin soltar el hilo, volvemos a aventarla a otro compañero y así nos iremos presentando todos.

Elena Poniatowska “para mí fue muy importante, porque muchas veces todo mundo, tenemos una cualidad, pero muchas veces no nos la vemos, pero hay personas que, si nos la ven, es como levantarte la autoestima “.

Elena Garro: “yo no sabía ni que contestar, cuando usted se presentó, y ya dio más o menos lo que era una cualidad, y digo que es tan importante es que lo tomen a uno en cuenta, me siento importante, eso es lo que uno quiere y me siento bien, satisfecha, que bueno que me decidí venir a este curso, y muchas gracias Mary”.

Gabriela Mistral “ yo sé que mi cualidad es ser creativa y querer compartir mis conocimientos, con los demás, ahí usted me contesta, y me diste la respuesta correcta a lo mío , ok, desgraciadamente, cuando yo estoy contenta con lo que hice, yo no tengo a quien ( se le cierra la garganta, empieza a llorar, se advierte mucha tristeza en su voz y en su cara) ...con quien compartir mis conocimientos, o sea, soy muy chillona ( y empieza a llorar) , hoy ha sido un día de estos, si... ok, reconozco que si no me aceptan los demás, yo me lo acepto, me hace sentir muy bien, al descubrir mis cualidades, ahora que me dijeron del taller me dio mucho gusto “.

Al final se les comentó que también me voy muy contenta, les agradecí su presencia el abrir su corazón, su alma, venia nerviosa, me voy muy motivada, me voy con mucho gusto, desde que los conozco me voy con este sentimiento, les compartí ser una lucecita en el camino de cada uno de ustedes.

## **SESIÓN 2:**

**Propósitos de la sesión:** Detectar diversos sentimientos, que ayuden al adulto mayor al reconocimiento en sí mismos y de la interacción con los demás.

**Algunos logros de la sesión:** Se pudo observar algunos cambios en personas durante la semana, ya que comentaron de la tolerancia en su persona, en su familia, del respeto, de la incondicionalidad para comprender más el mundo del otro.

También se lograron objetivos de traslado con la música y sus emociones, al comentar que, a través de las diferentes melodías, pudieron ser creativas con la imaginación trasladarse a los acotamientos que plasmaron en sus dibujos.

Con la danza pudieron expresar con su cuerpo lo que sentían, el fluir de sus manos, el no caminar, sus posturas corporales, su dificultad para contactar con ellos, etc.

La parte de compartir con los demás, ha sido muy enriquecedora, todos están participando voluntariamente, solamente Gabriela lo hace al final, ya que todos se lo piden, y también lo hace de una manera persona y cercana conmigo al final de las dos sesiones.

Algunos cambios en las actividades programadas: Se suspendió la actividad correspondiente al ejercicio de relajamiento y respiración debido a la extensión de la participación en el tema de las emociones, así como terminar de compartir la experiencia que se tuvo con el dibujo, ya que algunos participantes no lo pudieron realizar.

Las actividades realizadas fueron: tema de los diferentes sentimientos y emociones, danza y expresión corporal, dibujo donde expreso mi sentir.

Se vivió la sesión de manera muy diferente a la primera, continúo con mucha alegría, pasión, motivación por acudir, más tranquila que la primera, con ya casi nada de temores, confiada en mi persona, en mis capacidades y habilidades, en lo que voy preparando. Temerosa en cuanto a las actividades que he planeado con ellos, si

tendrán fruto, si les ayudaran, si estarán apropiadas, etc. Preparándome también en la semana con meditación y oración, conversando con Dios y haciendo equipo con él.

En momentos que avanzábamos me sentía frustrada, ya que se había comentado el encuadre, y las personas atropellaban los comentarios de las demás, no dejaban de hablar siempre las mismas, participando de manera muy insistente. A lo que poco a poco iba llevándolas a un ritmo en el que todos participaran, con respeto por cada una de ellas, y dándole el lugar a todas, no fue, ni es, ni será nada fácil, porque advierto líderes entre ellos, y sobre todo patrones que ya tienen bien definidos de comunicación en su otro grupo. A lo que estaré muy atenta de como poder conseguir un poco más de orden en este sentido, o simplemente dejar que el grupo vaya creciendo y madurando en su propio proceso de compartir.

Iniciando a las 17:15 hrs. aproximadamente y terminado a las 19:40 hrs. Preparando operativamente todo lo necesario, materiales, computadora y tablet conectadas, grabadora lista, pegar el encuadre que se anotó en la hoja de rotafolio en el pizarrón del salón.

Así como haciendo una pequeña meditación personal para prepararme y estar lo más congruentemente posible presente. Ir recibiendo y nombrando por el nombre que les gusta que le llamen a cada uno de los participantes, notando que no me costó trabajo memorizarlos y recordarlos, recibirlos con gusto, y ver en sus rostros también ese gusto, solo observar en una de ellas (Juana Inés de la Cruz) cierto cansancio y desanimo en su rostro y en su cuerpo).

Me senté con ellos y antes de comenzar con el tema de la actividad, pregunté como están, como se sienten, como se vivieron en la semana, hubo algunos cambios que observaron, si fueron así lo desean expresar. Algunos lo hicieron, otros se mantuvieron callados.

Diego Rivera “platicamos que a lo mejor no podemos venir juntos, porque cuidamos a la nieta, que es hija de su hija que es psicóloga y está teniendo más trabajo

“A lo que comente que el grupo opinara y decidirá, propuse que viniera una sesión Diego y otra Frida Calo, ya que son esposos y los dos quieren participar. Diego “yo me puedo quedar solo con la niña, afuera cuidándola “Comente que estaban en la libertad de decidir lo que ellos quisieran.

Inicio el tema de los sentimientos preguntándoles si se han experimentado alguna emoción, que ciento que empiezan a identificarlos en sus percepciones corporales. Elena Garro: “yo vivo sola, y a veces en la madrugada me pongo mala, mala de adeveras, sola, con la enfermedad me da miedo y se me empiezo a entumir de manos y las piernas “y comenta lo que le pasó..... Habló con su hijo... y esto le ayudo... Conforme fue avanzado el tema iban comentando sus vivencias. Sol “nunca me dice te quiero” y le comenta a su esposo por qué nunca me dices que me quieres, y él le contesta que, si la quiere que siempre la ha querido, y que ella le cuestiona porque la trata tan mal, y le dice pendeja... comenta su experiencia... Se despierta en el grupo historias que casi todos quieren convertir, al sentirse identificados con temas de la soledad, de los hijos que se van, de los esposos del trato hacia las esposas...

Con muchas interrupciones, lo que me hizo sentir desesperada, pero entendí poco a poco también que el grupo necesitaba ir compartiendo esto, ir trabajando la cohesión entre todos, intentando comprender esto y entonces no solamente cumplir por cumplir la exposición del tema. Lupita “a mí no me gusta participar y aquí estoy platicando “...

Gabriela Mistral comentó una experiencia de que estaban ensayando la escolta y unos niños se burlaron, a lo que contestó. Gabriela Mistral “y de que se ríen, vengan y díganme” y advirtió de los chicos agacharon la cabeza. Ella comento que ahí se observó tolerante, que en otra ocasión se hubiera enojado mucho más. Fue fluyendo el tema y fueron saliendo vivencias en donde fueron identificando diferentes emociones y sentimientos vividos por ellos.

Se procedió a la dinámica corporal. Les comenté que intentaran entrar en la música, dejándose llevar por ella, y que percibieran en su cuerpo, en su estómago, sus manos, sus pies, sus manos, su cabeza, su corazón las percepciones a través de la música y sus movimientos en la danza, que sintieran libertad de hacerlo, que si querían cerraran sus ojos, como se sintieran más cómodos para hacerlo, ya que tenía el temor que pudieran perder el equilibrio y sufrieran de alguna caída. Observando que al principio les costaba trabajo, poco a poco fueron moviéndose caminando, y moviendo sus brazos, sus manos, sus pies, su cabeza, sus hombros. Creo que aquí observo que sienten temor a ser observados por sus compañeros ya que se conocen desde hace tiempo, y no nos deja liberarse por el momento.

En momentos reflexiono si debo dejar de controlar, dejar más al grupo que fluya en su sabiduría grupal, por eso me dedicare a leer nuevamente la literatura a cerca del proceso de los grupos e intentare en la próxima sesión estar más consciente de esta parte.

Al terminar les indique que sin hablar y guardando silencio, dibujaran lo que percibieron con su danza, con la música. Observe que Carmen Mondragón fue la que más se alejó, y evito que vieran que estaba dibujando, Elena P. y Frida, también estaban recargadas en una mesa casi tapando su dibujo, mientras Diego, Elena Garro, Aurora experimentan la libertad de no importar si lo veían o no.

Con dudas y preguntas de que no sabían dibujar, con inseguridades, a lo que yo les volvía a insistir que no se calificaría el dibujo, que sintieran la libertad de expresar lo que sintieron. Observo resistencia al temor de ser criticados por el reto del grupo.

No tuvieron problema en expresar su experiencia, lo que si observe que todos guardaban hacia su persona el dibujo y no lo mostraban, conforme fueron participando, ya que habían comentado lo que se vivieron y lo abrían para compartirlo, algunos lo volvían a ocultar.



Se inició el trabajo de cierre al solicitarles que anotaran en su dibujo la emoción que descubrirían, el sentimiento, y también que anotaran en su hoja su aprendizaje y su experiencia de hoy. Cerramos la sesión intentando que con una palabra expresaran como están, como se van. Aurora “me siento muy alegre “Irma Palacios “como pensativa, como que no sabía descubrir sus pensamientos “Elena Garro “me voy bien tranquila y bien contenta “María Izquierdo “con ganas de seguir adelante, baja la voz... “Empiezan a hablar todos, y les pido que escuchemos a nuestra compañera. Carmen: “me voy contente porque nos tenemos la confianza de expresar, me interesa mucho la clase que estamos tomando, cada día me da gusto de aprender “Irma “yo pensativa “interrumpe. Como te vas Elena P. estaba muy callada... Elena P. “me voy con dolor de cabeza, tengo mi grupo de terapia hoy, con la terapia me siento bloqueada, cansada mentalmente, psicológicamente “.

Termine recogiendo las evidencias que trabajaron como los dibujos con su nombre y su reflexión escribiendo en el mismo la emoción que encontraron en la dinámica, así como la hoja en la que me comentan que cambios han advertido de la primera sesión a esta, los aprendizajes y las sensaciones. Al final me sentí con mucha satisfacción de que el maestro coordinador, me hiciera algunos comentarios de la confianza y el trabajo que ve que estoy desarrollando.

### **SESIÓN 3:**

**Propósitos de la sesión:** Detectar diversos sentimientos, que ayuden al adulto mayor al reconocimiento en sí mismos y de la interacción con los demás.

**Algunos logros de la sesión:** Se pudieron lograr en la mayoría, algunos como a Aurora le sigue costando contactar con ella, evade cuando se le invita a hacerlo, continúa con una charla informativa, Diego también continúa en el describir sus acontecimientos y no tanto sentirlos. Remedios en actitud de reflexión constante ante lo

que va sucediendo y cuando yo intervengo para que la persona intente contactar con su emoción.

Las frases que al principio no decían nada, posteriormente fueron ayudando a descubrir su interés. Rosario es la más callada verbalmente, regreso después de haber faltado la segunda sesión, Elena Garro está muy atenta a lo que siente y lo expresa. Frida hoy estuvo más callada verbalmente, casi no participo, pero en su rostro había tranquilidad. Respecto a la interacción con los demás, creo que se avanzó un poco más que en la sesión pasada, están trabajando más la escucha, la paciencia, la tolerancia, y la comprensión de lo que va expresando el compañero.

En momentos se desesperan y algunos interrumpen, Irma es muy inquieta y le cuesta mucho trabajo mantener el silencio cuando alguien está interviniendo, Diego a pesar de que es muy respetuoso cuando alguien participa, él quiere participar muchas veces, y cada vez que lo hace es como si desahogara parte de su historia, de su esfuerzo, de sus logros, observo que al grupo le empieza a molestar esta actitud.

Las actividades realizadas fueron: recordar nuestras etapas en la vida, traslado con la imaginación, elaboración del collage con fotografías, recortes, colores, en su cartulina, señalando alguna etapa de mayor impacto en su vida.

Observar su trabajo, su entrega, su dedicación, su docilidad, me enriquece mucho, me da mucha ternura observarlos, como val dejando llevar, confiados en mí, en mi persona, en lo que van descubriendo, ve sus rostros y parecen niños, niños sorprendidos con lo que van haciendo, volviendo a dibujar, cortar, pegar, soñar, imaginar, crear....

Se inició a las 17:10 aproximadamente, y ellos me indican la hora, ya que se quedó en esta tolerancia para iniciar. Regresando después de una ausencia en la clase pasada de Gabriela y de Rosario lo cual les expreso, que me da mucho gusto verlas. Dando la bienvenida nuevamente, intentando cerrar un círculo más cercando con las sillas exactas de los participantes.

Les recuerdo que en la sesión pasada se llevaron unas frases, si las tuvieron presentes, si las reflexionaron, si se acordaron, que me gustaría que se compartieran cambios. Si les afectó el tema que se trabajó, si les movió algo. Como vayan teniendo esa libertad de hacerlo, como vayan sintiendo.

Remedios “yo en el papelito, (raspa su garganta como que le cuesta expresarlo) no entendí muy bien lo que dice, pero, pero dice, las palabras... no me acuerdo muy bien, yo entendí así que las palabras que yo expresaba provocaba un sentimiento, o rabia o coraje... a lo que yo le comento lo que haya movido la frase, lo que te haga sentido... (Se para Remedios a ir a su bolsa que está en la mesa para ir por la frase).

Irma con cierta actitud de no esperar a que regrese, interviene diciendo su frase (estoy empezando a descubrir que tanto Irma como Gabriela son líderes en el grupo, Irma coordina el grupo de baile regional que tiene el grupo, y Gabriela ensaya una escolta que tienen y que participa a nivel estatal.

Irma “Una expresión artística nos refiere un sentimiento, no le entendí mucho, pero ya vez que los que cantan, cuando tienen una emoción, que dicen las cosas con mucho modo, y pensé eso, y también es una emoción, cantar”.

Intervengo comentando que una obra artística es el canto, y que por medio del canto podemos expresar, y tú como te vives o cómo te sientes cuando cantas, cuanto vives una expresión artística. Irma, “como cuando bailamos, muchos dicen, después empiezo, se ponen nerviosas, no sé qué es ponerse nerviosa, tienen miedo de salir al escenario, y a mí no me da miedo bailar es como emoción “y yo le comento que nombre le pondrías a esa emoción, le cuesta trabajo encontrar que emoción es. Irma “una emociona de... alegría... “

Remedios: “las palabras que pronunciamos sanan o lastiman, bueno depende, yo ahí, quien yo... pueden sanar o pueden lastimar... “reflexionando en lo que las demás personas le dicen o que yo las lastimo por las que dijo Remedios “por eso dije...

hay... Mary... “intervienen los demás hablando al mismo tiempo. Intervengo es comoirme haciendo responsable de lo que digo.

Elena Garro “yo me he sentido toda la semana... me he sentido muy bien, cuando compartí lo que a mí me andaba matando, se puede decir verdad... me siento bien libre, así bien libre...

Posteriormente continuamos con la dinámica de relajación, observo, que a la mayoría no le cuesta trabajo la disposición para llevarla a cabo. Observo también, que solo tiene los brazos cruzados todo el tiempo, con su bolsa en su cuello y espalda, no la suelta, Rosario abre sus ojos y observa a los demás, Aurora abre los ojos antes de que se termine la dinámica y se ríe... Diego no deja de poner su brazo derecho en el respaldo de Frida... Al terminar noto sus rostros relajados, pensativos.

Doy las instrucciones para llevar a cabo su Collage Les invito a compartir, y ya no escoden su trabajo cuando van compartiendo, lo voltean y lo explican con mucho orgullo.

Elena Garro “usted dirá que no es en serio, pero ya venía y decía hay no yo me regreso, y de nuevo caminaba otra cuadra y volvía a regresarme, y así...

Pero esto está bien interesante “. Elena está expresando y explorando “Aurora Reyes muestra su collage, explica el nombre de sus hijos, su esposo, su boda, (muchas fotos de su boda) se ríe...

El resto de los integrantes del grupo hacen su presentación de su collage, observando que ya no tienen temor para hacerlo, lo van contando y a la vez lo muestran. Noto gran diferencia de la demostración y participación de su primer dibujo, estaban ariscos, miedosos a demostrarse a los demás.

Al observar que sus vivencias tienen un sentido muy fuerte en sus vidas, les solicite que, al reverso de su collage, anotaran lo que ha significado crear su collage con su historia de vida.

Al final terminar sintiéndome muy satisfecha de una sesión más, de un paso más en ellos, de un descubrimiento más, de una experiencia más en su vida, y en mi vida también. Descubro que termino muy cansada y agotada, físicamente me duele todo el cuerpo, es una sensación entre un cansancio sabroso podría llamarlo así, de satisfacción, de logro.

#### **SESIÓN 4:**

**Propósitos de la sesión:** Detectar diversos sentimientos, que ayuden al adulto mayor al reconocimiento en sí mismos y de la interacción con los demás.

**Algunos logros de la sesión:** Para lograr que pueda detectar diversos sentimientos, que ayuden al adulto mayor al reconocimiento en sí mismos y de la interacción con los demás, creo que en algunas personas de las que asisten al taller, no es muy común que estén tan fuertemente contactando con sus sensaciones y sentimientos, creo que van reconociéndose poco a poco, en sus manifestaciones sobre todo de alegría, que se vivían deprimidos o tristes, y que esto es lo que van observando.

Las actividades realizadas fueron: movimientos lentos de expresión corporal y verbal, intentando interpretar al animal que han decidido interpretar, se busca algún compañero para identificación. Elaboración de un cuento corto, mi interacción con los otros.

Con la preocupación hasta cierto punto de hablar con el matrimonio de Diego y Frida, de quedar lo más claro posible para que ellos puedan también beneficiarse del trabajo que están realizando.

Con mucha esperanza de las actividades que llevo planeadas, ya que anteriormente estuve leyendo sobre la fundamentación del mismo referente a los cuentos que terapéuticamente curan, que pueden reflejarnos muchas cuestiones inconscientes, que al hacerlas conscientes puede ayudarnos a tenerlas más presentes, más reales.

Al llegar encontrarme con menos integrantes, pero que luego llegaron dos más, en fin... confirmar el fluir del grupo, con la confianza de que sigan asistiendo... y si no... pues así será, no puedo forzar...

En el transcurso de la sesión, me observo más a la escucha de lo que ellos comentan, estén o no en contacto con sus sentimientos y sensaciones presentes, anteriormente me observaba como muy obsesionada porque los expresaran, pero ahora, creo que estoy más respetando a cada uno de ellos, y sobre todo respetando las etapas que el grupo va teniendo, y no preocuparme tanto por eso.

El estar presente con ellos, a pesar de que se alargue una actividad, observar con atención lo mejor para ellos y para el grupo, más que la misma actividad en si...

Iniciando a las 17:15 hrs., la sesión nuevamente inicia, con pocos asistentes (5 asistentes), un poco desconcertada, pero aceptando que el grupo tiene su propia personalidad.

Me da mucho gusto que a los 5 minutos de haber iniciado llegaron Gabriela Mistral y Magali, de esta última habían hecho el comentario que se había caído, que no sabían cómo estaba, a lo que a todos nos dio mucho gusto recibirla. Traía lentes y nos enseñó el golpe tan fuerte que traía en su ojo izquierdo, mostrándonos también los golpes en sus brazos, y comentar que estaba en cama, pero que en cuanto se sintió bien, quiso seguir viviendo.

Yvone Domenge recibe una llamada en su celular, y pide perdón y contesta, yo vuelvo a comentarles que intenten dejar su celular apagado durante la sesión, que es importante la concentración en las actividades, que solo cuando se trate de una emergencia lo pueden hacer. Al colgar Yvone comenta que le van a traer a su nietecita a cuidar, lo que inocentemente ella creía que podía traerla a la sesión, a lo que comente que no podía ser posible, Advierto un poquito más de silencio, quedándome yo también callada y esperando que alguien participe... observo que les cuesta mucho no entender

los silencios, las pautas, se inquietan, entre ellos se miran e intentan con la mirada decirle a otro que participe, Frida, lo hace como moviendo su cabeza e incitando a que alguien más lo haga, pero sonríe y con risa picara no inicia ella.

Magali comenta “yo me caí la otra vez que vine, saliendo de aquí” y por eso comentó que no pudo seguir asistiendo, que en casa le insistían que fuera a atenderse al doctor y ella comentaba que no, que ya se la pasaría. Y que ahora que se sintió un poco mejor, quiso venir nuevamente al grupo, que los hijos le preguntaban, no vas a ir al grupo... y que sus nietos también le decían que si iba a regresar... ella comenta que se sentía muy deprimida antes de venir a las sesiones, que el venir le ayudo mucho, que ya no se quedaba en la cama, pero que por la caída ya no había podido venir.

El resto del grupo se mantiene callado y no participa con esta parte de compartir si experimenta algunos cambios.

Diego es el primero en participar, y muy orgullosamente muestra que si escribió en el reverso de su cartulina, leyendo completo el texto, Frida interrumpe “el sí lo hizo, se subió arriba de la casa, y solo lo hizo “ Diego comienza a leer muy organizadamente y con mucha pertinencia en la redacción, comentando que él ya había escrito momentos de su vida, en otra ocasión, que tiene escritos, expresa nuevamente lo que para él tiene mayor relevancia, su familia, la amistad, el esfuerzo que ha tenido en estudiar y lograr puestos laborales, va deteniéndose en algunos párrafos y explica más ampliamente lo que significa. El grupo al terminar la participación de rafa le expresa admiración por la manera que escribe y detalla su trabajo, se observa a Diego un poco nervioso, contento y evidenciado, pero muy contento.

Carmen con risa nerviosa comenta que no hizo su tarea, poniéndose su rostro rojo, con cierta vergüenza, comenta “yo no la hice, ando muy ocupada y no tuve tiempo”, los ojos se le llenan de lágrimas, a lo que le comento que no se preocupe, que si desea lo puede comentar en la sesión, aunque no haya escrito nada en su collage.

Garbriela comenta “pues yo, si la hice, pero no tan bien como Diego”, a lo que comenté que todos teníamos cualidades y habilidades distintas, que unos lo escribíamos, otros lo podíamos compartir, y que no por eso estaba mejor o peor. Con timidez se animó a leerlo, lo que también se observó que su redacción es buena, que en la misma se habla a ella misma, me llama la atención la frase “a ti mujer...” “como hablándose a ella misma de no permitir más abusos físicos, de no ser utilizada, se sintió muy contenta de poder expresarlo, satisfecha, y el grupo también la felicito.

Comenta Frida que es como entrar a un cuarto sin ventanas y sin puertas, haciendo yo referencia a la sensación que nos da estar en una habitación que se construye sin ventanas, si puertas, sin alguna luz de esperanza, que importante les comento, construir entonces nuestra habitación interior con varias ventanas, varias puertas, un techo que pueda levantarse, para que esto nos dé la certeza de poder buscar opciones de salida, de solución a nuestros problemas.

Confirmando con esto que la creatividad es el trabajo que hace con el hemisferio derecho, dar la posibilidad de abrir nuestra conciencia a las posibilidades y alternativas de soluciones a nuestras problemáticas.

Posteriormente continuamos con la siguiente actividad, identificar a un animal, que visualizaran, desde la sesión pasada se los pedí. Volví a comentarles que identificaran que les gustaba más de su animal, en qué contexto vivía, si en el aire, el agua, el desierto, que intentaran visualizar en donde vivían porque si vivían en el agua y visualizaban el desierto pues simplemente se morían, riéndose todos. Comente que intentaran vivirse en el animal, sentir como ese animal, y que también intentaran identificarse con otros animales que se encontrarían en la dinámica, sin decir que animal habían escogido.

En la primera dinámica de expresión corporal observé que no se animan a expresarse de esta manera, por lo que me atreví a también participar yo en la dinámica, imitando a un delfín, bailando entre ellos, comunicándome, haciendo travesuras.

Diego comento que era un caballo, ya sentado vuelve a pararse y nos comenta “miren hasta los zapatos los traigo especiales “y empieza a caminar haciendo como un



sonido de trotar, y comparte lo que para él significa el caballo, ya que desde niño lo monta, y para él es un animal muy noble y servicial. Lo hace de una manera que transmite alegría, entusiasmo como si recordara muy profundamente esos momentos. María Izquierdo comentó que era un pececito, que nadaba y nadaba, que bailaba, y que por ahí comentó “se me acercó un pingüinito muy travieso” haciendo alusión a mi interacción con ella.

Frida muy reservada comentó que era una cotorrita, que a su esposo le gustan mucho los pajaritos pero que a ella no le gustaban encerrados. Gabriela comentó que era un águila, que volaba y podía admirar todo el panorama, pero que también podía servir y cuidar a los demás. En general les gustó la actividad, la disfrutaron.

Al término de esta dinámica, les indiqué elaboraran un cuento con su animal, de qué experiencia tuvieron con los otros animalitos que se encontraron en la dinámica, si los advirtieron, si no, si jugaron, o simplemente estuvieron solos. Diego fue el que aparentemente terminó de escribir su cuento, y menciono aparentemente porque lo leyó, pero se lo llevé a su casa porque quería agregarle más. Se mostró sumamente entusiasmado al escribir sobre el caballo, recordando su niñez, y algunas características del caballo.

Les comenté que por el tiempo ya no podríamos leer todos los cuentos, pero que lo terminaran en su casa, en un momento de quietud, de soledad, intentaran poner música y lo realizaran, y que se lo trajeran la próxima semana para compartirlo en clase.

## **SESIÓN 5:**

**Los propósitos de la sesión:** Propiciar que los participantes logren valorar sus distintas capacidades, trabajando con esto su autoestima, a través de la interacción personal.

**Algunos logros de la sesión:** Se pudo observar mediante la narración de sus cuentos, y la expresión y reflexión de sus pinturas, que van observando las

capacidades, los logros, el dialogo que se empieza a tener consigo mismos, con lo que va saliendo de su inconsciente.

Gabriela dibujo una gran flor, al principio no quería trabajar en nada, comento que no deseaba pintar, “que voy a pintar, yo no sé pintar” a lo que le comenté nuevamente que no era clase de pintura, que era pintar lo que cada quien quisiera, y si ella no quería hacerlo, pues que no lo hiciera, que no pasaba nada, que se sintiera en esa libertad.

Al ver que todos estaban trabajando empezó a dibujar y al compartir su dibujo e identificar en donde se encontraba, comento “yo soy la gran flor”, iluminando su rostro, su mirada, su voz fuerte y decidida, su cuerpo erguido, sintiéndose muy valiosa.

María volvió a sentirse niña, realizó un cangrejo en plastilina, fue la primera en terminar, y muy respetuosa se fue a sentar a su silla, y espero a que sus compañeros terminaran, mostrando paciencia y respeto por el trabajo de los demás. Al compartir el trabajo, comento que era una lagartija lo que había realizado, y todos en el grupo le preguntaron, “no vemos una lagartija, vemos un cangrejo “, riéndose comento que efectivamente era un cangrejito y que ella orgullosamente era ese cangrejito con muchas manos, queriendo hacer muchas cosas, muchas modificaciones en su casa, volvió a comentar que sigue cantando, y que está feliz.

Las actividades realizadas fueron: Expreso a través de un cuento corto, mi interacción con los otros, pintar por mí mismo lo que quiero y puedo. En esta sesión es la primera vez que estuve a punto de cancelarla, lo cual provoco en mi mucho estrés, y tristeza, impotencia, compromiso por estar con el grupo.

Recibí la noticia de que mi mamá posiblemente necesite una cirugía de cadera, lo que me tenía muy angustiada, en todo el día no pude ir a verla, aunque hable por teléfono con ella, necesitaba abrazarla y besarla, sentirla cerca y que también ella me

sintiera de la misma manera. Transcurrió el día sin noticias de una posible cirugía, por lo que decidí ir con el grupo en lugar de ir a ver a mi mamá, aunque sabía que estaba bien, dentro de todo.

Con un fuerte dolor cervical entre mi cuello, la cabeza y la espalda me fui a mi sesión, intentando prepararme dentro de mi congruencia con mi estar presente, estar para ellos, pero también comprenderme a mí misma y estar para mí.

Deje todo en manos de Dios para ver a mi mami más tarde, y para que fluyera mi dolor y se fuera de mi cuerpo. Pude lograr que el dolor desapareciera, al concentrarme y entregarme a las actividades y atención con mi grupo.

El grupo me hace sentir muy motivada a mí también, aprendo mucho de ellos, de su experiencia, de sus historias, de su entusiasmo por venir y aprender, de su energía, de su testimonio.

Me encuentro también convencida y apasionada que al encontrar más fundamentación para este taller, me encuentro ampliando el marco teórico de mi trabajo, hacia una confirmación del trabajo en el Desarrollo Humano de la persona, que a través del contacto con la innovación, la imaginación, el ser humano se renueva, en las capacidades para auto conocerse, autoafirmarse, y sobre todo en esta población, fortalecer el autoestima y abrir horizontes para la resolución de conflictos, ante soledades y pérdidas.

Se inicia 17:15 hrs. La sesión llegando 8 participantes, lo cual me dio confianza y gusto, saber que siguen motivados por asistir.

Primeramente, llego María y su hija, María con un rostro que esbozaba alegría, sus ojos radiantes su cabeza levantada, peinada, maquillada, con ropa formal, ya que, en las otras sesiones, llegaba en pants, sin maquillarse, con una cola de caballo, y con su cabeza hacia abajo.

Me presentó muy orgullosamente con su hija “ maestra es mi hija “, y su hija también me comentó que a su mamá cada vez la ve más contenta, que canta todo el día, y que no quiere perderse el taller, que inclusive estaban en este día sus hijas de

visita y les dijo “ yo me voy al taller, no puedo faltar “, comenta su hija que han visto mucho cambio en ella, la ven motivada, alegre, y que eso les gusta mucho, que no le importa que no esté en casa el día de hoy, que le interesa mucho que venga al taller.

Llegaron dos personas que no habían venido la sesión anterior y me dio gusto, Irma y Remedios, pero también no asistieron personas que estuvieron en otras sesiones.

Comenta Irma que la vez pasada se le olvido, que se acordó ya muy tarde, y que le pudo mucho no haber venido. Remedios comento que tenía una clienta por atender en su salón, ya que ella corta el pelo y que no podía desatenderla, por otro lado, estaba al pendiente de una llamada para entregar unos documentos, ya que está interesada en trabajar.

Se inició con la actividad para retomar el cuento que habían realizado en la última sesión y que terminarían en sus casas, pero sobre todo saber cómo se sintieron, si lo hicieron de una manera apartada que no los interrumpieran, si pudieron terminarlo, o si lo hicieron a la carrera, es decir, cuál fue su experiencia para terminar su cuento.

Comenta Frida “bien... “y Magalí comenta, “bien carrereada, no tuve chance de nada, cuido 6 nietos “, los lleva a la escuela, los recoge, los atiende...

Diego comenta que sube a un piso que tiene en su casa y es donde corta ropa su esposa Frida.

Carmen “anduve mucho a las carreras, anoche lo hice, no ya estuvo bueno de que no haga la tarea “, al ver Irma que todos lo habían hecho, empieza a realizarlo en su libretita discretamente, lo empieza a elaborar.

Hago el comentario que son “súper abuelitos, muy ocupados, y activos “, y los felicito precisamente por su constante actividad, ya que es importante. A lo que Irma comenta “útiles “y Lupita “no nos dejan pensar nada los niños “.

Les doy la instrucción de compartir el cuento, de leerlo, de saber que me dice mi cuento, una pequeña reflexión. Y vuelvo a comentar quien quiere leer... Frida señala a

los demás... Diego comenta que se fueron al mar... les digo que el maestro coordinador, me había invitado y que no pude acompañarlos, Frida comenta y comparte que la volcó una ola, intento escuchar ya que para ellos es muy importante su viaje. Vuelvo a retomar el que compartan su cuento.

A la mayoría les cuesta trabajo leer su cuento, entender su letra... pero motivados continúan leyendo.

Carmen comienza a leer su cuento, y su reflexión personal fue que de niña era desobediente en ocasiones y que había consecuencias, y que hoy lo ve de adulta, y muestra su dibujo que también lo hizo, y explica a los niños traviesos riéndose pícaramente, ya que se identificó ella y sus hermanos.

Así continúan todos leyendo su cuento... e intentando reflexionar en cada uno de ellos...

Es interesante el contenido de cada cuento, la profundidad de imágenes que plasmaron, y solo se pide reflexión personal de cada cuento, en cuanto a que les decía a ellos... creo que existe muchísimo material para poder trabajar con ellos... a través de su cuento.

Invitamos a Remedios que no hizo cuento pero que comparta algo de lo que escucho, y se identifica con algún animal... comenta que no se identifica ningún animal... pregunto si ha sentido algún cambio a lo que comenta "pues si", se advierte un poco apenada, e intenta justificar por lo que no vino la sesión pasada, porque es su trabajo y es de donde come... y que no podía venirse sin atender a un apersona que tenía esperando... lo que comprendí y así se lo externe...

Posteriormente les indique las instrucciones para una relajación, un viaje por su cuerpo, observando que están más dóciles a la actividad, sus posturas menos rígidas, Es interesante ir viendo la diferencia de la primera sesión con este tipo de respiraciones, de relajación, de concentración... se va avanzando... y se va logrando mayor relajación entre ellos.

Después de esta actividad, les comento que hay material en la mesa, hay plastilina, colores, marcadores, gises, pintura de color, pinceles, agua, trapitos, pegamento, diamantina, varios materiales, que disfruten la actividad, sintiéndose niños, que pinten o elaboren lo que quieran.

Gabriela me comenta que ella no quiere pintar, que ella no sabe pintar, yo le digo que si no lo quiere hacer no hay problema, que no se va a juzgar su trabajo en cuanto a la pintura, es sentirse libres para expresar...

Vuelvo a comentar que disfruten, que pinten con sus dedos, con sus manos.... Gabriela a vuelve a comentarme su preocupación por no saber pintar, a lo que yo le refiero que es como jugar... que, si desea pintar, pinte lo que ella quiera. Todos de muestran motivados.

Gabriela poco a poco fue dibujando en su lugar una flor muy grande con trazos muy definidos, utilizando pinceles muy finos para realizarlo. María fue la primera en terminar su trabajo con plastilina, y como niña obediente fue y se sentó comentándome que ella ya había terminado, recuerdo que me dijo que había dirigido un kínder por más de 20 años, creo que también por eso su actitud a veces de niña...

Cuando terminaron les comenté que pusieran todo en una mesa, que pusieran sus nombres a sus obras de arte... y que los íbamos a compartir.

Es maravilloso observarlos a todos concentrados en sus obras, expresando, concentrados, escuchando la música, inspirados...

Al terminar orgullosos de poner su nombre en sus obras, en esta ocasión se observó que no tuvieron ningún inconveniente en mostrarlos a todo el grupo, de una manera espontánea fueron colocándolos en la mesa, para después compartirlos...

Estuvieron compartiendo en donde se encontraban en sus obras, Gabriela pinto una flor muy grande, fue la última en terminar... y comento "yo soy esa flor", Diego pinto una suela de zapato que el diseño y saco el primer lugar en calidad a nivel nacional en el 98, no olvidando la fecha, refiere que él se encuentra en toda la suela 38 años de superación, mostrándose muy orgulloso, y el comenta que nunca había pintado...

“hasta ahorita estoy sabiendo lo que es la pintura”. Frida, compartió su pintura y ella se encontraba en una camita muy a gusto acostadita, María al principio comenta que hizo un lagartijo, a lo que todos se ríen...

Y ella refiere bueno un cangrejito, que quiere hacer cosas, realizo un cangrejito en plastilina con muchos brazos y ojos azules, ya que ella siempre quiso tener los ojos de ese color, y ahora quiere hacer muchas cosas, estar muy activa, se siente motivada para realizar muchos cambios. Irma realizo un volcán, pero un volcán con agua no con fuego, en donde abajo del volcán se generaba vida, flores, plantas, y quería que todos vieran el volcán, que podían acercarse sin lastimarse...

Gabriela pregunta de qué se trata este taller... nuevamente su inquietud lógica por saber que están haciendo, a lo que refiero que es Arte, creatividad y Desarrollo Humano, les comparto el trabajo que se está realizando con ellos, al trabajar el hemisferio derecho.... Se ríen y comprenden más las actividades que están realizando... y comenta “que lindo maestra “su rostro refleja mucha luz,

En general les gustó mucho la actividad de la pintura y la sensación de libertad... de expresar, de sentirse validados, valiosos, no juzgados, escuchados, aceptados...

Proporciono las instrucciones para traigan a la próxima clase, bufandas, gorras, sombreros, bastones, ropa que puedan ponerse encima, ya que trabajaremos con el teatro... se emocionan y se retiran nuevamente muy entusiasmados, observo que en esta sesión todos quieren ayudarme a cargar el material que traigo, y todos me esperan al final de la clase, en la primera sesión se despidieron, pero nadie se quedó conmigo al final...

## **SESIÓN 6:**

**Propósitos de la sesión:** Propiciar que los participantes logren valorar sus distintas capacidades, trabajando con esto su autoestima, a través de la interacción personal.

**Algunos logros de la sesión:** Propiciar que los participantes logren valorar sus distintas capacidades, trabajando con esto su autoestima, a través de la interacción personal.

Creo que a medida que se va interactuando con sus diferentes actividades, van reconociéndose de lo que pueden hacer. Diego comento que nunca había pintado, así como Irma, y que les gustó mucho la experiencia.

El arte en su dimensión de expresión, hacia afuera desde dentro, cobra un sentido de experimentarse valioso, al ver un trabajo terminado, y que nunca se había hecho. Esto construye en gran medida la dimensión de su autoestima. Gabriela confirma al realizar una pintura de su flor, que ella es precisamente esa flor, grande y bella, Magali expresa en una pintura de sus manos y un ave, que es la libertad la que está descubriendo en su vida, y que la hace sentirse valiosa.

La interacción que se está logrando al exponer todas sus pinturas en la mesa, ya sin esconderlas, y compartirlas, hace que vean sus distintas capacidades, y que puedan compartirlas con las demás.

Algunos cambios en las actividades programadas: Manejo del tema de la autoestima con frases que escogieron, de manera interactiva, participando y construyendo con comentarios, en lugar de videos cinematográficos.

Se llevó a cabo una sesión de teatro. Las actividades realizadas fueron: Tema de la autoestima, frases breves de la Olla llena y la Olla vacía. La representación e identificación de cómo me sentía al inicio del curso y como me encuentro ahora que me descubro.



Con una ligera preocupación por mi madre, ya que estoy al pendiente de que la intervengan quirúrgicamente, comente y solicite al grupo una oración para ella, y también les dije que esperaba no cancelar la próxima sesión, pero que si hubiera esta necesidad extraordinaria, se les comunicaría con el maestro coordinador, y que se repondría para un próximo jueves, a lo que tuve muy buena respuesta, comentando que harían oración por mi mamá, y que no había problema si se llegara a cancelar la sesión. Esto provocó en mi mayor tranquilidad.

En ocasiones, me observó muy presente con ellos, pero a veces es un poco desesperante que, por su perfil, por su edad, por sus necesidades, están constantemente haciendo referencia a su historia de vida, conectando en la primera oportunidad los temas que a todos atañan, y que en ocasiones tengo la necesidad de revirar el tema, ya que el objetivo se perdería.

Estoy observándome como la interacción con cada uno de ellos, la vivo diferente. Con Diego a pesar que valoro mucho su trabajo profesional, es a veces difícil, intentar tolerar una u otra vez su misma historia. Con Frida estoy viviéndome en esta sesión muy sorprendida de los cambios que está haciendo para darse cuenta.

El grupo me está enseñando a construirme más en la tolerancia, en que, a pesar de mi motivación, en ocasiones me cansa mucho escuchar las mismas historias hasta cierto punto repetidas, pero que para ellos es importante compartirlas.

O simplemente comprender el mismo fluir de las personas, quizá intento que se vivan más desde la experiencia emocional, y ellos a veces se viven más desde la experiencia de compartir su historia de vida.

Desesperada cuando vuelven a atropellarse la palabra, a no escuchar al compañero... pero creo que es parte de la sesión y de su perfil como grupo.

También la flexibilidad con la que estoy viviendo, en cuanto al fluir de las actividades, si por alguna situación no cuento con cierto material en el momento, lo que antes me aterraba, ahora intento ser creativa y lo soluciono con lo que traigo a la mano, sin dejar de lograr el objetivo propuesto de la actividad.

Contenta por los logros que voy observando en ellos, sus rostros, sus cuerpos más enderezados, su mirada, su tono de voz, su participación. Descubriendo también con ellos y aprendiendo, creciendo con sus necesidades, sus angustias, sus depresiones, valorando mi vida, mi edad, mi libertad.

Iniciando a las 17:15 hrs., ya que estaban Irma y Frida, bailando con las demás compañeras en su grupo, en el Kinder. A lo que esperé y al mismo tiempo estuve compitiendo con ellas los bailes, tuve oportunidad de grabarlas. Observar cómo se sienten orgullosas de hacerlo, agradecidas de los aplausos de los niños y maestros del kínder.

Una de las hijas de Remedios llegó para avisarme que su mamá había estado un poco mal de la presión, y que no iba a llegar al taller, que por favor la disculpáramos. Me recordó también mi vivencia personal con mi madre, ya que ha estado con altibajos en su presión y no la han podido operar. Intentando superar esto, para continuar con el grupo.

Preguntándoles cómo se sentían, como estaban, y felicitándolas por el baile que habían tenido.

Irma comentó que en su casa había compartido que había pintado con un pincel un Volcán que en lugar de fueron, tira agua, a lo que el esposo le dijo “agua”, y todos ríen, pues si agua... le responde Irma. A lo que le refiero que eso es creatividad, muy fuera de lo común. Pide perdón y comenta “Me puedo salir poquito, es algo que se come y empieza con L”, haciendo referencia a que un niño que le pregunto a su muestra del kínder, y que la maestra respondía... Limón, no... leche... no... “es lefligelio maestra “... a lo que todos se rieron... y continuaron los chistes, Gabriela pide permiso “le digo otro de niño también” y comenta otro chiste de niños... como ella corta el cabello le dijo a un niño, “te corto la patilla “, y el niño le comentó que como dijo el enanito “si me cortan la patilla me cuelgan los huevillos “. Yo comento que se aprende mucho de los niños... queriendo retomar el tema de los adultos, a lo que ríen... vuelvo a preguntar que como se sintieron con la experiencia de pintar... Magali, comenta que

se siente muy motivada... a lo que refiero que lo veo en su mirada, en su cuerpo, en su luz... y que es padre que se note su cambio.

Magali y Remedios, comparten su pintura con el grupo, ya que se tuvieron que ir antes. Empiezan a comentar todos sobre los dibujos e intento decirles que escuchemos a sus compañeras. Explicando a ambas que como se sintieron al hacerlo, donde se encuentran en su dibujo.

Magali refiere que en varios sueños observa la paloma que pinto, y que esta paloma es para ella la paz, es Dios. Remedios refiere que está en su dibujo en la casa, que le gusta mucho el río las piedras, y que su reflexión es saber aprovechar la vida, el tiempo que Dios le da... que se siente feliz, nunca había pintado. Vuelvo a pedirles escucha a su compañera, ya que se pasan las pinturas de ambas y no ponen atención a lo que comparten, y se fijan en los materiales que trabajaron.

Les comparto el trabajo que se hace con la creatividad y el hemisferio derecho, y que se está abriendo la posibilidad que vemos a resolver problemáticas. Comparte Remedios que como va a hacer una casita sin puertas ni ventanas... y que esto lo unió con la experiencia que comentaba Frida... al sentirse atrapados y que ellos mismos están saliendo de su mismo interior para ver posibilidades de cambio, de resolución de sus problemas actuales.

Posteriormente pasamos al tema de la autoestima, brevemente el tema, les repartí frases que fueron escogiendo. Inquietos por el calor les abrí las ventanas con el inconveniente de los ruidos exteriores de niños jugando, ruidos de carros, del timbre del carrito de paletas, etc.

Se fue entrando a la dinámica de cada frase, en ocasiones no se entendía y entras el mismo grupo intervenía para reflexionar sobre la frase que se tenía.

Preguntándose cómo esta mi olla vacía o llena, haciendo reflexión Gabriela que “antes estaban primero los demás” y refiriendo que ahora ve más por ella. Haciéndoles el comentario que el empezar por concientizar el estar bien nosotros mismos para

poder estar bien para los demás, y que a veces damos todo por los demás, y nosotros nos quedamos sin nada para nosotros.

Carmen comenta su frase “estamos dispuestos a colaborar con los demás, sin dejarnos manipular “silencio... Comenta que es algo que como lo que está haciendo... colabora, pero no se deja de los demás... e identifica que su olla está llena... les pregunto que la olla vacía sería... a lo que contesta que entonces se dejaría manipular.

Frida identifica que su olla está vacía, y que quiere llenarla... se queda muy reflexiva, quizá es primera vez que la veo de esa manera...

Les comento posteriormente que se pongan de acuerdo para interpretar cada uno a sus personajes de cómo llegaron en la primera sesión, que identifiquen su postura corporal, su rostro, su tono de voz, que, si recuerdan lo que llegaron diciendo, y que esto se hará en un primer acto. Y que después identifiquen como se sienten en el aquí y ahora, en esta sesión. Para después advertir cambios que se anotaran. Interesante observar y que ellos también observaran sus cambios.

Algunas reflexiones:

Carmen venia contenta, y con la tentación de que se va a tratar la sesión, y ahorita viene muy carretada porque era tarde y no quiere perderse el tema, no quiere perderse ningún detalle de lo que se va a tratar. Y se siente contenta.

Frida venía como asustada, y contenta, pero porque no sabía de qué se trataba, y que cada vez que nos preguntaba algo siento el corazón que me palpita, y “ahorita ya me siento contenta soy otra persona”, y como que le preguntan y ya no siente el susto “ya agarré confiancita “.

Diego venía con el interés de aprender algo más de todos nosotros, y venia un poco sentimental... y ahora se “siente tranquilo, más seguro de mí mismo, ante ustedes “. Le aplaude el grupo.

Yvone venía con sorpresa no sabía a qué venía, y ahora “me siento tranquila y contenta, ya supe lo que hacemos...

Les comento que los observo diferentes sus espaldas derechas, sus rostros, arreglados y motivados, llegan temprano.

Carmen comenta que desde que amanece el jueves “está pensando en venir al grupo “.

Gabriela comenta que a ella no la anotamos, pero es que se iba a ser como tarea su reflexión, pero que siempre no se fue... “la primera vez venia triste y desilusionada, y ya... “y que ahora se siente “he asimilado y comprendido a mis compañeras” ...

También les comento como me sentía yo el primer día estaba muy contenta e ilusionada, pero que también me viví nerviosa, que todo estuviera bien, los aparatos, el material, esperando que llegaran todos, y que ahora me siento más relajada, menos tensa, más contenta.

Les comento también que observo que ya están más hacia adentro en sus reflexiones, más a la escucha, que todavía hace falta ese respeto por escuchar al otro, pero que lo han estado trabajando y que se está notando. Que también los felicitaba por la docilidad de trabajar en la actividad que se les indicara, que siempre los veía motivados.

Se agradeció al grupo por asistir, y deseándolos ver la próxima reunión.

## **SESIÓN 7:**

**Propósitos de la sesión:** Explorar a través de actividades artísticas situaciones emocionales de procesos de duelos y pérdidas

**Algunos logros de las sesiones:** Creo que fue un acierto la sugerencia del maestro, al mencionarme que este tipo de temas en el perfil de la población que estoy atendiendo en el grupo, es muy delicado. Por lo que decidí abordarlo desde el tema de la soledad, para después continuar y profundizar en el tema de las pérdidas y duelos.

Creo que tuve muy buen resultado de haberlo abordado de esa manera. La vulnerabilidad en la que se viven los adultos mayores ante estas situaciones no es muy fácil de comentar.

La experiencia de la visualización en la dinámica anterior a la realización de la pintura, pudo observarse que ayudo a la concentración y confianza de expresar el concepto que ya se había experimentado en la mente.

Nuevamente el arte y la creatividad como camino terapéutico, logrando docilidad en el abordaje de temas muy fuertes para el grupo, descubriéndose y descubriendo sus fuerzas, su autoestima en todo esto, sus ganas de vivir y de salir adelante. La pintura logro expresar en diversos tipos de árboles estas reflexiones, y que también al abrir el dialogo hacia los demás, era motivo de orgullo reconocerse.

Algunos cambios en las actividades programadas: Manejo del tema de las pérdidas y duelos, abordándolo desde las diferentes manifestaciones de estos, así como la pintura de un árbol de la vida en lugar de la estructura de una escultura del mismo.

Las actividades realizadas fueron: Tema de la soledad, abordando las diferentes pérdidas y duelos. Dinámica imagina tu árbol personal, pintura de mi árbol personal.

Me viví todo el día muy contenta y entusiasmada, en verdad extrañé al grupo. Intentando nuevamente concentrarme, relajarme para estar presente con ellos, hago una meditación en el coche antes de entrar a impartir el taller.

Al descubrir los inconvenientes antes mencionados, me da gusto haberlos vivido, y haberlos enfrentado de la manera que lo hice. Habla de que mi persona se vive con más tolerancia, con más respeto, con más congruencia. Al aceptar que está viviendo esta situación y que entonces lo que estuviera a mi alcance lo haría, lo que no, pues no estaba en mí. Confié mucho en mi persona, en los demás, en el maestro para resolver esta situación. Antes controlaba todo yo, y me estresaba tener que resolverlo yo sola. Hoy me descubro que fluir ante situaciones conflictivas, y verdaderamente ser autentica es otra dimensión.

Cuando expresaban sus vivencias ante sus pinturas, en verdad fue muy gratificante ir escuchándolos, ir viendo sus rostros como se iluminaban cuando expresaban que sus fortalezas eran Dios, el amor, la familia, las ganas, etc.

La expresión de María “Yo estaba muerta...” “me ha impactado enormemente, ella escribió en su pintura que, gracias a la maestra Mary, ha vuelto a tener ganas de vivir, que me agradece infinitamente por eso, a lo que le respondí, que, gracias a ella misma, que es ella la que ha decidido cambiar el rumbo de su vida.

Se comienza con el abordaje del tema de la soledad, de la implicación que tiene para cualquier ser humano, y que la soledad como les compartí, se trata de un estado, que podemos vivirnos muy acompañados pero a la vez solos, que también hay momentos que deseamos esa soledad, que la soledad es un momento que debemos apreciar para la reflexión profunda, pero que también esta soledad en ocasiones es consecuencia de las pérdidas de diversas formas, no solamente con la muerte de familiares y amigos, y los duelos que vivimos por ellas. Fue gratificante como cada uno de ellos fueron abonando al tema.

En la dinámica de la visualización de su árbol, se advierte una mayor capacidad de relajarse, cerrar sus ojos, imaginar, concentrarse. Yvone es la primera vez que se observa que puede hacerlo, después de los primeros dos minutos, lo pudo lograr, en todas las demás ocasiones de trabajar en este tipo de dinámicas, no lo hacía, se quedaba con los ojos abiertos. Lo que yo siempre he respetado.

Yvone fue la primera en terminar y comentó que ya no hacía nada más, yo me acerqué a su pintura y al no advertir las pérdidas y fortalezas le comenté que, si las había dibujado en algún lugar, o que si no lo deseaba pintar con algunas palabras lo expresara. Y me comentó “mi fuerza es Dios y él está en todo lugar” señalándome toda su pintura.

Los demás seguían concentrados pintando, agregaban color, palabras, etc.

Yvone se acercó a mí y me entregó el trabajo del Collage, ya que no me lo había entregado la otra ocasión, doblado me lo dio, y le agradecí, le comenté que después entregaría sus trabajos.

Pasaban personas y se asomaban para ver que se estaba haciendo, preguntándome de que, si se iba a dar en otra ocasión ese taller, porque querían tomarlo.

El doctor y la doctora cuando se desocupaban de atender a sus pacientes, salían a la recepción y observaban lo que se estaba trabajando. Se quedaron hasta el final del taller, escuchando las reflexiones que cada quien hizo de su pintura y de su vida.

Posteriormente todos mostraron sus pinturas en el mostrador de la recepción del consultorio, sin miedo, sin duda, sintiéndose orgullosos de hacerlo, de que todos lo vieran.

Continuaron con las reflexiones personales.

Irma comentó que visualizó un árbol muy grande, una jacaranda, pero como no había pintura morada, las flores las pintó en amarillo, volvió a comentar en una de sus ramas que no le puso color la muerte de su madre y la pérdida de sus hermanas, que a pesar de que viven, se vive distanciada de ellas. Su fortaleza escrita en el tronco fueron sus hijos, el amor y Dios. Recordó y pintó al final un columpio que disfrutaba en su niñez.

María que para ella el tronco en Dios, (y lo ha pintado muy grande, grueso, robusto) me impacta al decirme que “estaba bien perdida, muerta, muerta de a deberás, es más ya no dormía, ya no cantaba, y luego ya bien corajuda”, que al estar viniendo al taller ha vuelto a vivir, y que al observar que ya no tiene actividades, está motivada para realizar muchas, por lo pronto volverá a dar catecismo.

## **SESIÓN 8:**



**Propósitos de la sesión:** Evaluación grupal, lográndose dicho propósito. Más allá de haber cubierto el objetivo de esta sesión como fue la evaluación grupal, ya que en las dos actividades realizadas se puede resumir las preferencias, los avances detectados en cada uno de ellos, las expresiones verbales y no verbales.

Fue significativo el cierre de un taller, que, a lo largo de 8 sesiones, que a pesar de haber suspendido una de ellas, y que al principio se pensaba en los riesgos de 20 integrantes, se ha cerrado con 6 de ellos, 3 de los cuales nunca dejaron de asistir. Esta el logro para las personas mismas, tanto para los integrantes como para la facilitadora.

Frases como:

“Yo ya estaba muerta, muerta en vida, el taller me ha ayudado a salir adelante “

“He descubierto mi verdadero yo, el yo que estaba adentro “

“Ahora estoy yo primero, después yo, para estar bien para los demás”

“Si no te quieres, no puedes querer a nadie ni dar apoyo alguno”

“Muchos aprendemos, que apenas comenzamos “

“Me siento muy contenta porque he aprendido a ser otra, aprendí a ser más cordial, Frida era muy negativa “

“Sorprendida, más interesada, en seguir aprendiendo cosas nuevas”

“La pintura nos ha ayudado a darnos cuenta que todavía podemos hacer algo, y ser útiles”

“Con la pintura me he sentido como niña, con juguete nuevo lo que nunca tuve “

Algunos cambios en las actividades programadas: La Carta a mí mismo, no se había contemplado, simplemente se había mencionado en la primera planeación del cronograma a manera de diálogo.

- ✓ Cabe señalar que se recabo el formato de la evaluación del taller, el día que se llevó a cabo la exposición de los trabajos realizados a sus familiares y amigos, siendo ya fuera de las sesiones del taller.

Las actividades realizadas fueron: Diálogo sobre qué actividades del arte las que más han disfrutado y porque, Carta a mí mismo, comentarios de la fecha de exposición

de sus trabajos. A lo largo de la sesión, muy emocionada observando los rostros, las posturas físicas, el arreglo personal, e intentando recordar cómo llegaron, como se limitaban a expresarse, ahora, diferentes.

Esto me hizo sentir muy contenta. Y en el cierre con sus cartas, observar y percatarme de cambios, de lo que ellos mismos descubren, analizan y desean cambiar. Varios de ellos comentando y agradeciendo el paso que tuve yo en sus caminos, a lo que no también les expresaba que eran también ellos mismos los que habían decidido cambiar. Yo en lo personal aprendiendo y creciendo, aprendiendo y creciendo cada vez más, y creo que la práctica hace al maestro, al principio del taller con muchos miedos y temores, hoy, en verdad muy emocionada, muy satisfecha, muy agradecida con Dios, con la vida por esta oportunidad. Me confirma muchos proyectos a futuro, no solamente con la maestría, sino de manera personal y profesional.

Inicio la sesión aproximadamente a las 17:15 hrs. Con situaciones como el sonido externo de un evento en el parque que al principio distrajo la concentración en las actividades, pero que conforme fue avanzando la sesión no ocasiono mayor problema. Inquietos por preparar la exposición de sus trabajos, Sol entusiasmada inicia comentando que cuando la vamos a programar, ya que se aproximan dos semanas de vacaciones y el jueves posterior será 1ro. de mayo, día inhábil, por lo que se estaría atarazando demasiado, otro factor dentro de los inconvenientes es que María se va de vacaciones con sus hijos, y ella podrá solamente en la semana santa. Por lo que viendo al grupo tan inquieto le comento a Irma que vaya con el maestro Segovia para ver la posibilidad de hacerlo, en el parque el próximo martes de semana y poder así continuar con la sesión del cierre del Taller. Irma regresa y confirma que, si se podrá llevar a cabo dicho día programado, les comento que al final nos pondremos de acuerdo para la organización del mismo. Continuamos con la sesión, pero María no había hecho su Collage, entusiasmada quiso compartirlo, apenas si podía cargarlo, ya que estaba algo grande. Conteniendo como ella lo dice, las fotos más importantes de mi vida y mi familia.

Algo interesante ha sucedido con algunas personas que asisten al taller, al no haber asistido a la clase que se llevó a cabo la actividad, deciden hacerlo por su cuenta y lo traen para compartir, es el caso de María. Comento que tenía mucho que no se metía a su caja de recuerdos desde hace ya mucho tiempo, y que en una noche hasta se desveló viéndolas, recordando, con alegría, pero también con tristeza, y que ha seleccionado las que ha puesto en su collage, que dice va a tener de ahora en adelante muy presente en su casa, en donde todos lo vean. Coloco fotos de sus hijos, sus nietos, sus hermanos, de su esposo y de su kínder. Su vida misma, lo dice ella.

También compartió su pintura del árbol terminada Magali, ya que en la sesión pasada no pudo terminarla, solo la hizo a lápiz, comparte las ramas secas que son sus pérdidas, y expresa a través de un breve escrito que en el árbol identifica su vida, sus frutos, su abundancia, y hace la analogía de que el árbol y ella llevan una vida igual, porque tanto ella como el dan fruto, tienen perdidas y también se van secando poco a poco, hasta el final de sus vidas.

Es interesante que dentro de los 6 participantes que terminaron la sesión, el Collage fuera el favorito, ya que considero que al ver plasmada la historia de su vida, resulta ver su realidad, su historia, sus esfuerzos, y que para el adulto mayor es su tesoro. Por otro lado, las actividades de la pintura y el dibujo, fueron también significativas, el ver realizado algo por ellos que quizá nunca habían hecho, sentirse útiles, creativos, generadores de algo que les refleje su sentir y su pensar, curiosamente otras actividades como el cuento, la danza y el teatro, no fueron señaladas tan afanosamente, y sobre todo no fueron tan significativas para ellos.

Se continuó con las cartas dirigidas a ellos mismos, sorprendidos cuando proporcione la indicación, pero a la vez entusiasmados por hacerlas, al preguntarles si alguna vez habían recibido o escrito cartas, contestaron todos que sí, pero al preguntarles que, si se habían escrito alguna vez a ellos mismos, asombrados contestaron que nunca... motivados a pesar del ruido exterior, iniciaron su carta, concentrados y muy reflexivos lo fueron llevando a cabo. En un momento pude ponerles música instrumental para que la realizaran.

El tiempo fue fluyendo, más del contemplado, pero sin entorpecer la programación en el mismo. Poco a poco fueron terminando y también compartiendo. Con temores en algunos por las faltas de ortografía y el tipo de letra, a lo que yo les compartí, que no había sido un curso de ortografía o de caligrafía, que sintieran la libertad y la confianza de expresarse, sin importar esos detalles, que al final de cuentas era lo que más importaba... Algunas de las cartas:

Frida: “esta carta va escrita a Frida”, y compartió el sentirse muy bien, aprendió a ser otra, le ayudaron a aprender a convivir, a ser más cordial, que era muy negativa y que todo le caía mal, que ahora aprendió a ser mejor, gracias a la maestra. Cuando comparte su carta le comento que, gracias a ella misma, y en su carta nota al final, “gracias a mi “.

Diego: “yo escribo esta carta para mí “, comenta que se lleva sobre todo lo que aprendió con cada uno de los participantes, y que también los demás hayan podido aprender algo de él, “nunca llegamos a aprender todo, lo que en la vida podamos hacer siempre es que puedo tener más capacidad, no debemos estancarnos, muchos apenas comenzamos “.

María: “María Izquierdo “, comparte en su carta que debe quererse, alimentarse, atenderse con sus medicamentos, hacer ejercicio, “tener mi casa limpia “, así como rezar, “porque debo portarme bien”.

Magali: “A quien corresponda” “Querida Magali”: comenta que se ha visto muy cambiada, más motivada, más alegre, que un ángel es el culpable de que las haya motivado a descubrir lo que llevaban dentro. “te invito con fe, para que te sigas poniendo las pilas, pero que sean Duracel no piratas”, da las gracias a ese Ángel que le despertó del sueño de Blanca Nieves, y que, gracias a su maestra, por darles el cariño y su tiempo.

Creo que la carta tuvo diversos significados para cada uno de ellos, expresando o no expresando, advirtieron cambios en ellos, cambios por hacer, pero el mayor aprendizaje creo que es la motivación, las ganas de seguir viviendo, de que, a pesar de problemas y situaciones, la creatividad y el arte les ha relajado.

Los ha llevado a ver las situaciones desde otro ángulo, con mayores soluciones, con otro estado de ánimo para advertirlas y enfrentarlas.

Si bien por un lado describir su lado artístico, sentirse valiosos, aumentar su autoestima, verse reflejados en sus obras, sus historias, sus intereses, sus cariños.

Se terminó con el agradecimiento por mi parte de su tiempo, de su dedicación, su libertad, sus expresiones, su trabajo, su esfuerzo, al igual que ellos agradecieron a mí por haberme atravesado en su camino. También se está organizando la exposición de los trabajos y una convivencia con sus familiares amigos y demás compañeros del grupo.

Terminando esta sesión y este taller muy emocionada, satisfecha y agradecida... Con hambre de aprender, y de crecer...

## **CONCLUSIONES:**

Creo que el taller de intervención, estuvo enriquecido sesión por sesión por diversos factores, como la supervisión de mi maestro, las observaciones para realizar cambios pertinentes en actividades, en los temas, en las formas de abordarse, logrando con esto mayor realización en el logro de propósitos.

Por otro lado, mayor certeza al investigar y reunir un mayor número de autores, de teorías, que fueran fundamentando sesión por sesión, a pesar de haber reunido en un primer plano, alguna información de base al respecto. Esto hizo que fuera teniendo más seguridad como facilitadora en las actividades que se iban realizando, ya que se comprobaba gran parte en los resultados expresados por los asistentes. Las lecturas de Grupos de Encuentro, también colaboraron en gran medida, a mayor entendimiento de características fundamentales de la evolución del grupo.

Me encuentro muy satisfecha del trabajo realizado, a pesar del cansancio, angustia, incertidumbre, el enriquecimiento personal y profesional, tiene para mí en lo personal, una alegría inmensa al servir y al comprobar en gran medida teorías tanto del ECP, como en las expresiones artísticas y en la creatividad desarrolladas por las personas mayores. Con la apertura en la detección de situaciones que faltaron por hacer, para ir creciendo y desarrollando más capacidades en este camino del aprendizaje y la sabiduría humana.

## CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

### 4.1 Organización de la información.

La organización para el desarrollo del análisis de los datos recolectados correspondientes al presente Trabajo de Grado, se resume de la siguiente forma: 8 bitácoras, 8 audio-grabaciones, 8 videograbaciones, 8 transcripciones, 8 fotografías de las expresiones artísticas del dibujo árbol, 9 fotografías de dibujos mi sentir, 7 copias fotostáticas de cuento, 10 fotografías de collage, 6 copias fotostáticas de carta personal, así como 10 fotografías de la exposición de algunas expresiones artísticas.

Se presenta la tabla, la cual describe cada una de las evidencias con un código específico. Esto se hace con la finalidad de hacer referencia en las evidencias que serán presentadas posteriormente.

FUENTE	CANTIDAD Y DESCRIPCIÓN	CLAVE
Bitácora	8 (1 de cada sesión) completas, electrónicas, listas de asistencia, croquis de ubicación, datos de la sesión, propósito, contenido, narración de la sesión, elementos del ECP.	B1, B2, B3,
Audio-grabaciones	8 (1 de cada sesión)	AG1, AG2, AG3,
Video grabaciones	8 (1 de cada sesión)	VG1, VG2, VG3,
Transcripciones	8 (1 de cada sesión)	T1, T2, T3,
Fotos: Dibujo árbol	8 (uno por persona) Dibujo que reflejaba sus pérdidas, duelos, fortalezas, frutos.	DA1, DA2, DA3,
Fotos: Dibujo	9 (uno por persona) Dibujo libre donde expreso mi	DS1, DS2,

mi sentir	sentir, mis emociones.	DS3,
Copias: Cuento	7 (uno por persona) Cuentos personales en donde se identificaron con un animal	C1, C2, C3,
Fotos: Collage	10 (uno por persona) trabajo a través de plasmar por medio de fotografías, dibujos, recortes de revistas, su historia personal	COLL1, COLL2, COLL3
Copias: Carta Personal	6 Cartas (una por persona) realizadas por los participantes, a ellos mismos, dialogo interpersonal, cierre del Taller.	CP1, CP2, CP3,
Fotos exposición	10 fotografías de la exposición que se realizó al finalizar el Taller	FE1, FE2, FE3,

#### 4.2 Establecimiento de preguntas de análisis

En la lectura de las transcripciones de las 8 sesiones realizadas en la intervención con adultos mayores, se identificó la importancia de la expresión artística como medio creativo para el desarrollo de habilidades, tales como reconocimiento y resignificación de necesidades propias de esta población. Algunas de las temáticas tuvieron que ver con la autoestima, la depresión, duelos y motivación.

Al trabajar con dinámicas de relajación corporal e imaginativas, las personas pudieron ir motivándose al trabajo individual y grupal, de manera artística. A través de la pintura, el dibujo, el collage, la narrativa, la danza y la representación teatral, plasmaron sus historias de vida, experiencias, acontecimientos y descubrimientos que los condujeron a su autodescubrimiento e interacción grupal. Favoreciendo el valor para compartir, al vivirse respetados y no juzgados, comprendidos, motivados y sobre todo iniciando compromisos con ellos mismos para su propio proceso de cambio.

Por lo anterior se ha considerado elaborar las siguientes preguntas:

¿En qué manera la expresión artística fundamentada desde el DH facilita la atención a necesidades emocionales expresadas en la vida del adulto mayor?



¿Cuáles son las ventajas y dificultades que se presentan en la facilitación de grupos a través de la expresión artística fundamentada desde el DH?

#### 4.3 Inmersión en los datos y proceso de estructuración de los mismos.

Ante las situaciones que se observaron, a través del análisis de los datos de la intervención, se respetó desde la transcripción el texto original, la propia forma de expresión y el contexto de los adultos mayores, que intervinieron en el taller. Desde cómo se vivió, como lo expresó, como lo mostró con su lenguaje corporal, y ante este descubrimiento, se decidió realizar en una parte del proceso de estructuración, el método fenomenológico, al ir observando cada fenómeno como se iba presentando.

Se consideró estructurar la información de los datos que se analizaron, a través de la fenomenología como recurso metodológico, ya que no se estudia la realidad objetiva o externa, "...sino una realidad cuya esencia depende del modo en que es vivida y percibida por el sujeto, una realidad interna y personal, única y propia de cada ser humano "(Martínez, 2012 p. 167).

En el caso de la presente intervención, se intentó recuperar la percepción de cada uno de los integrantes del grupo. Sus propias experiencias de encuentro profundo con sus emociones y sentimientos, a través de su historia de vida, mediante sus propias producciones artísticas.

Se llevó a cabo el análisis de los datos, de una manera, en que los propios prejuicios del investigador, tomaron distancia, de alguna manera se colocaron en paréntesis ante cierto tipo de percepciones. Se evitó perturbar o deformar cierta presencia de una realidad existente. La fenomenología se inicia cuando se está en un trabajo cuidadoso, "... descripción que ponga entre paréntesis (en cuanto sea posible) todos los prejuicios "(Martínez, 2012 p. 171).

La fenomenología como acción metodológica, intenta respetar los acontecimientos como se han generado, no adulterar con subjetividades propias las

expectativas que se generaron en la intervención. Sus alcances planteados desde el inicio de la intervención. “La fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre” (Martínez 2012 p. 167). Comenta el autor que la mente humana tiende a cierta inclinación, muy complicada en el sentido de que se ve más de lo que hay, que las emociones nos pueden llevar a esto, y entonces no sería lo más conveniente para advertir objetivamente la investigación desde el punto de vista de lo que realmente sucede. “La mente humana está estructurada de tal manera que tiene una inclinación, casi insuperable, a ver más de lo que hay en el objeto, debido a las emociones, intereses, conocimientos, teorías y valores “(Martínez: 2012 p. 176). Se encontró en ciertos momentos, la dificultad del discernimiento del acontecimiento real, ya que se corre el riesgo de desvirtuar a partir de la interpretación, sensación o propias expectativas del facilitador.

A través de los productos de evidencia, que en caso particular la intervención, pudo ser mediante las grabaciones de video y audio, así como las transcripciones y los productos de la manifestación artística. Pudo efectuarse, ya que se consideró, el respeto a la observación y la transcripción de la información.

Por otro lado, se retomó lo que menciona Coffey, con respecto a la investigación cualitativa, en el sentido de que “El analista cualitativo será entonces capaz de recuperar trozos o segmentos de datos textuales que comparten un código común “(Coffey, 2003, p. 34). El contexto es parte de la médula central de todo esto, si en verdad intentamos observar con el arte fenomenológico, es también englobar de manera holística, muchos factores adjuntos al relato. Coffey refiere al método de codificación, que, si bien es importante contemplar el relato en sí, es también importante considerar todo el cuento.

Dentro del análisis, “Cuando los partimos en segmentos codificados independientes, corremos el peligro de perder el sentido de que son relatos. Perdemos la visión, si no tenemos cuidado. La segmentación y codificación pueden ser

importantes y hasta parte indispensable del proceso de investigación, pero no son todo el cuento “(Coffey: 2003 p. 62).

En el trabajo de análisis de los datos, que se llevó a cabo, fue de vital importancia la pertinencia en la observación de los comentarios realizados de cada una de las personas pertenecientes al grupo, en cada una de las sesiones. No solamente en palabras o frases sueltas, es decir, fue necesario ubicar lo complejo de un todo, dentro de ciertas particularidades de cada individuo.

Fue importante, a partir de la totalidad de la descripción de los datos haber reducido, a través de las preguntas de investigación, realizar la codificación para posteriormente llegar a la interpretación de toda la información con la que se cuenta. “Esto lleva a un nivel adicional del proceso, que consiste en pasar de la codificación a la interpretación, o sea, la transformación de los datos codificados en datos significativos “(Coffey, 2003, p. 55).

La información que fue analizada a través de la codificación, fue enriquecida con la consideración de contemplar no solamente parte de los relatos que mostraban los participantes. Se consideraron en ocasiones un antes y un después, en cada uno de ellos para la comprensión más amplia, en relación con las actividades y resultados que si iban observando en las primeras sesiones, así como al finalizar la intervención. “Perdemos la visión, si no tenemos cuidado, del hecho de que a menudo vienen en forma de historias, como narrativas, o que tienen otras propiedades formales en términos de la estructura del discurso “(Coffey, 2003 p. 62).

A partir de las preguntas de investigación, se determinó codificar en las siguientes 3 categorías:

- a) Expresión de las emociones y sentimientos ante las necesidades en el Adulto Mayor. Se identificó la facilidad o dificultad de compartir y externar, emociones y sentimientos, en la que el Adulto Mayor está inmerso.

- b) Constructos desde el Desarrollo Humano, que fueron identificados, como la tendencia actualizante, la aceptación positiva incondicional, la empatía, la escucha.
  
- c) El arte y la creatividad como elemento de facilitación. Aquí fue donde a través de sus producciones artísticas, fue el medio de autodescubrimiento hacia su persona, su entorno, sus vínculos. Realizado a través de la danza, el dibujo, la pintura, la representación artística y la narrativa.

A continuación, se describe mediante 2 Tablas, Categorías y subcategorías del análisis de los datos, así como la descripción de las mismas.

EXPRESIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS ANTE NECESIDADES EN EL ADULTO MAYOR	CONSTRUCTOS DESDE EL DESARROLLO HUMANO	EL ARTE Y LA CREATIVIDAD COMO ELEMENTO DE FACILITACIÓN
<b>Duelo</b>	Tendencia actualizante	Música, Danza
<b>Autoestima</b>	Aceptación positiva incondicional	Dibujo
<b>Depresión</b>	Empatía	Narrativa (Cuento y Carta)
<b>Expresión de sentimientos</b>	Proceso de cambio	Pintura
<b>Historia de vida</b>		Teatro

#### DESCRIPCION DE LAS CATEGORIAS

**EXPRESION DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS ANTE NECESIDADES EN EL ADULTO MAYOR:** La facilidad de la identificación y expresión de diversas emociones y sentimientos ante las situaciones que vive el adulto mayor, como el duelo, la autoestima, la depresión, la historia de vida.

**CONSTRUCTOS DESDE EL DESARROLLO HUMANO:** El trabajo en el proceso de cambio a través de la tendencia actualizante, la aceptación positiva incondicional, la empatía y la autoestima, a través de sus propias motivaciones.

**EL ARTE Y LA CREATIVIDAD COMO ELEMENTO DE FACILITACIÓN:** La expresión artística como medio

## **CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN**

A través de la intervención que se llevó a cabo con el grupo de adultos mayores, se facilitó en el proceso del desarrollo humano, por medio de la manifestación artística. La pintura, el dibujo, la danza, el teatro y la narrativa, fueron los medios para expresar las necesidades emocionales.

Se analizaron también las ventajas y dificultades para esta población, al llevar a cabo las producciones del arte, así como las limitantes para poder compartir con el grupo sus comentarios y sus trabajos realizados.

A través de tres categorías se detallan a continuación los alcances que la intervención tuvo, señalando parte de los diálogos tomados de las transcripciones de cada sesión, así como la fundamentación desde varios autores.

### **5.1. Expresión de emociones y sentimientos ante necesidades en el adulto mayor.**

La presente categoría se define como la facilidad o dificultad que tuvieron los participantes al expresar sus diversas emociones y sentimientos, ante situaciones que vive el adulto mayor, tales como el duelo, la autoestima, la depresión, y su propia historia de vida. Se generó confianza al construir el conocimiento significativo, partiendo del tema de las emociones y sentimientos. Para que poco a poco fueran libremente expresando sus propias vivencias.

A continuación, se detalla un dialogo con pseudónimos, a partir de la historia de vida de una integrante del grupo. Empieza a identificar el sentimiento que se generó a través de una situación con su relación de pareja. Anteriormente, ella solamente juzgaba, desde su punto de vista. Logró la empatía con su esposo, al comprender las creencias, el contexto, la historia de su pareja. Pudo generar nuevos sentimientos en

ella, confirmando que aún se aman, a pesar de todo lo que ella había pensado anteriormente.

Irma: No bueno... les iba a comentar algo de mi esposo y yo ... este hace unos días la semana pasada nos levantamos a las 4 y nos regresamos a hacer algo, y a las 5 estábamos platicando y le pregunte, se supone que los casados... y me querías mucho... porque me trataste mal... o sea... porque me trataste mal... le digo yo me sentí como si fuera la hijastra... no te quería te quiero ... nunca me dice te quiero... dice, te quiero y te adoro con toda mi alma... si tú me dejaras no podría vivir sin ti... la verdad... entonces porque pues si me querías o tratan a uno ... pues que te dicen pendeja... que te maltratan, o que te gritan, y dice, como estamos oyendo, y no la dejes que se te trepe, y si la tratas bien se va o se va a portar mal, es lo que esta uno oyendo hija... cuando ya uno esta adolescente, y le digo yo escuchaba puras cosas buenas, del matrimonio, a mi mamá me mal aconsejo mucho que no hiciera esto ni lo otro, que si lo veía enojado que no le hablara en ese rato, muchas cosas así y el venia ya a la defensiva conmigo, y yo no le iba a hacer nada...

F: Que sería lo que lo mueve a él para... para actuar así...

Irma: Por haberme maltratado o...

F: O que no te fueras

Irma: O alguna...

F: Que crees que haya sucedido, porque él te dijo te quiero, y te respeto, pero con todo lo que él ha escuchado y le ha entrado por la mente, que sentimiento tendrá el para que no te vayas, como se vivirá el...

Irma: No sé...

F: No será miedo Irma...

Irma: Sabe...

F: Es un sentimiento el miedo...

Irma: Tal vez...

F: Y esto nos dice que le está moviendo un sentimiento, porque lo reconoció te quiere...

Irma: Síiii... Entonces sí, entonces porque será... porque ahorita ya hace más de 20 años, que no, no hace lo que hacía antes, como los primeros 10, 12 años...

F: Jmmm...

Irma: No se ha acabado el amor, nooo...

Se acompañó a esta persona, en momentos del proceso de la facilitación en el grupo, en donde se observó que inicia un camino de identificación, al cuestionarse qué tipo de sentimiento o emoción es realmente con la que se vive en esta experiencia, ya que estaba muy enojada, por el acontecimiento que narró.

Young (1978), comenta que el expresar y conocer, abre la posibilidad de emprender el camino hacia el propio descubrimiento. En la relación de pareja, en el adulto mayor, suele tener cierta monotonía; al no expresar el cariño por medio de las palabras, se puede reclamar a la otra persona el que quizá identifiquemos como falta de amor. Considero que puede ser común no entablar diálogos, no identificar los sentimientos que todo esto genera, y si, llegar a posesionarse de una queja constante hacia el compañero o compañera, por toda esta situación, que en ocasiones la persona no tiene del todo claro.

Existieron también otros momentos en los que se dificultaba para algunas personas la expresión de sus sentimientos, sobre todo ante situaciones de duelo. Una de las participantes compartió e identificó sus sentimientos y teniendo la confianza al grupo. A continuación, se describe:

Elena Garro: a ver yo...

F: a ver Elena...

Elena Garro: yo quiero compartirles que yo sentí tristeza, y dolor, (silencio) hace dos meses perdí yo a mi pareja, que se murió, y... llevo 15 años de divorciada, y yo todavía no podía asimilar, que estaba divorciada, (silencio) y mucho dolor...

F: mucho dolor... ese sentimiento es el que viene Elena...

La historia de vida para el adulto mayor tiene mucho valor. Esta persona recordó parte de sus acontecimientos, comentó que no lo había expresado con nadie



anteriormente, que lo tenía muy adentro de ella, y el grupo había sido una oportunidad para ella de poder “sacarlo “, sintió confianza.

Señala Compeán (2007) en las vivencias experimentadas ante estas pérdidas, existe la consecuencia de vivirse en una represión; esto es elemento para generar una baja autoestima. A través de la expresión, de la pérdida del ser querido, existe la posibilidad para motivarse al cambio. El esfuerzo por continuar con la vida, ante el miedo a la muerte, la tristeza, la inseguridad, cierta desvalorización personal y dificultad de aceptar la realidad.

Rogers (1970), menciona que una de las condiciones es la aceptación incondicional que la persona pueda percibir, y el grupo construyó ese clima favorable para que pudiera compartirse de esta manera las experiencias. Por otro, lado sacar a la luz, a la parte consciente al expresar y descubrir lo que se tenía en sombras. “Podría definirse como un hacerse repentinamente consciente de una posibilidad sobre el telón del fondo de la realidad “(Frankl 1990).

El ambiente que fue generando el grupo, pudo ser testigo de la apertura ante estos sucesos que marcan, que se hacen más conscientes, para darle un nuevo sentido a la vida.

Otra de las expresiones fue de una persona que había enviudado hace dos años y no sentía ganas de vivir. Ante sus situaciones de depresión, expresa lo siguiente.

María: no pues yo me siento, meeejor (su tono de voz es como de mucha motivación) yo estaba con muchas ganas de mejor estar dormida,

F: jmmmm

María: yo estaba bien deprimida

F: si...

Mary: Bendito seas, que bueno que te viniste...

María: yo me sentía pues sin ganas de, de, no que esperanzas que yo iba a andar en la calle sola, sin peinarme... y

F: si...

El descubrir la motivación dentro de una persona, sentirse con valía, identificar la autoestima, una de las integrantes del grupo expresa lo siguiente.

Elena Garro: Aunque todavía me sentía un poco mal, pero ya no voy a estar en cama... yo me levanto, me pongo mi radio, me puse a bailar y limpiando mesas, y lavando trastes, yo no tengo nada...

El grupo motivó la apertura gradual de algunas participantes. La consideración positiva incondicional, la escucha profunda, y la empatía que Rogers indica como condiciones indispensables para que se genere un buen clima que favorezca la apertura y confianza, al no sentirse juzgada. La persona que comparte ha experimentado esto en su grupo. El ejemplo anterior muestra que ha vuelto a sentirse viva, que vale, que al hacer consciente de que antes se la pasaba dormida mucho tiempo, esto no le favorecía, le entorpecía su motivación.

## 5.2 Constructos desde el Desarrollo Humano.

Esta categoría tiene relación con el proceso de cambio que se pudo observar, a través de cierta tendencia Actualizante, la aceptación positiva incondicional, la empatía, todo a través de sus propias motivaciones.

A continuación se presenta la etapa del encuadre de la intervención, en donde una de las participantes expresa su motivación, así como la oportunidad de relajarse a través del viaje que realizó a través de la música y de la imaginación, al vivirse en un ambiente de aceptación positiva incondicional.

Frida: me gusta, se me hace largo el día para venir...

F: entonces te sientes atrapada aquí, o te sientes libre aquí...

Frida: aquí me siento libre...

F: entonces como identificar qué actividades te hacen sentir libres... que empieces como a trabajar, ay aquí me siento libre, aquí me siento atrapada, donde me siento atrapada, y donde me siento libre. Y empezar como a identificar eso...si... y lo vas a ir reflexionando...

Frida: si...

A través de la musicoterapia, (López, 2013: p.55) refiere que “La buena música suscita alegría porque implica creatividad. Por ello, el canto sostiene el ánimo de los seres humanos y su esperanza “.

En varias ocasiones de las sesiones en la intervención, se realizaron actividades con la música, como elemento de relajación para los participantes. Se percibió en algunos de ellos, que fue precisamente, encontrar en estas dinámicas cierta motivación para regresar al grupo y darse cuenta de la sensación que se experimentaba.

Otro ejemplo, fue, cuando al no sentir que alguien les juzga, de poder expresar lo que se siente con absoluta libertad, lo que se trae dentro sin miedos o prejuicios. Nuevamente una persona expresa su sentir en el grupo, ya que esto fue determinante para la expresión de su vivencia.

F: Alguien más que haya experimentado algo...

Elena: Yo, en la confianza en mí misma... porque sentí mucha más confianza de poder expresar con otra gente, pues lo que se estaba viendo verdad... y comentarlo...

F: Jmmmmm

El elemento de la sensación de confianza de regresar, al vivirse en una escucha profunda y una comprensión incondicional positiva, como lo comenta Rogers (1970), por parte del facilitador, así como de los demás integrantes del grupo.

En el proceso de autodescubrimiento, van haciendo comentarios ante lo que se van experimentando a través de las producciones artísticas, quizá en momentos no identifican propiamente que es lo que se viven, pero si pueden reflexionar en cómo se van experimentando a través de las actividades. A continuación, un ejemplo:

F: y en la hoja, también con su nombre que aprendí hoy... si... Bueno este... ya que terminemos, ya casi estamos... aja... este... como estamos.

Irma: así como pensativa no...

F: están muy reflexivos... si...

Irma: muy asustados...

La consciencia va tomando sentido cuando se perciben situaciones u objetos que van moviendo a la persona Brazier (1997) sostiene que, "El Yo puede considerarse como un objeto percibido, debe haber otro yo (sujeto) que lo percibe". Se van advirtiendo cambios, ante ciertas situaciones de cambio, siendo la madurez, menciona el autor, la capacidad de ir enfrentando estas crisis, e ir considerando que el mundo es un lugar favorable para estos descubrimientos, edificando una vez más una nueva construcción personal, a través de estos movimientos.

Otra de las evidencias que se encontraron, fue cuando una de las señoras, advierte el cambio que ha estado observando. Primero al motivarse en arreglar su casa, su persona y posteriormente expresa que también en ella misma. Aquí su testimonio:

F: arreglar tu casa... Estas reflejando...

Irma: (interrumpe) como los dibujos que teníamos, los dibujos...

F: la cartulina en donde pegamos las revistas...

Irma dibujamos y coloreamos...

F: todo eso...estoy percibiendo como querer cambiar... cambiar tu casa...

Marta: como que me estoy renovando...

Irma: (vuelve a interrumpir) todo lo que traía en mi corazón, me siento diferente.

F: se fijan como vamos aterrizando del cuento, del... dibujo, de lo que nos dice, y al final... si te fijaste (dirigiéndome a Angelina) más allá de los cambios, de las pinturas que usaste, de lo que comentas, te motivaste...

Marta: sí, estoy cambiando mucho...

El adulto mayor va encontrado diversas formas para la resolución de conflictos o problemas que surgen dentro de su vida cotidiana. Otro de los momentos de gran

significado, es cuando una de las participantes realiza la analogía entre la libertad de volar con el animalito que identificó, ya que manifestó que se sentía atrapada, sofocada, enjaulada en su propia casa. Se ejemplifica con el siguiente dialogo:

Diego: quiere volar como el periquito.

Magali: quiere volar y mira nomas lo que le paso, jajajaja (se refiere a que tuvo una caída saliendo de la primera sesión)

Todos: jajajaja

F: bueno, volar tiene sus riesgos...

Magali: si...

F: los cambios duelen...

Magali: si...

F: no es fácil...

Magali. Así es...

La reflexión ante la expresión artística pudo realizarse para la identificación de situaciones personales, en las que se vive el adulto mayor, ante diversas circunstancias de vida. La motivación ante la visualización de estas imágenes, generan un camino hacia el proceso del cambio que desean emprender.

### 5.3 El Arte y la Creatividad como elemento de facilitación.

La expresión artística, se define como medio creativo para el cambio personal a través de la danza, el dibujo, la pintura, el teatro y la narrativa.

Una de las actividades realizadas fue la elaboración de un cuento. Esta se desarrolló previamente en la dinámica de la imaginación guiada, a través de la danza, y posteriormente, se plasmó con este tipo de narrativa.

Una de las personas, se identifica con *el águila*, y ve en ella lo que quizá no se atreve a ver en ella misma.

Remedios: pues yo, no sé porque, pero yo admiro, mucho a las águilas, yo en ese momento, pues, me sentía un águila, será porque las admiro mucho...

María: vuelan muy alto, muy...

Remedios: así quiero volar...

Todos: jijiji

F: así es...

Remedios: ser libre, volar

F: si...

Remedios: y disfrutar de la vida, lo cual me encontré con diferentes animalitos...

F: jmmm...

Remedios: a pesar, ya ven que dicen que las águilas son diferentes, mmm... si me gusta, sentirme acompañada, me gusta ser servicial.

T4

Los cuentos curan y tienen cierta característica terapéutica. El relato viene a ser como una forma de reorganizar emocional y vitalmente, que, mediante una orientación de la misma atención, se captura una fuerza que es necesaria e indispensable para dirigirse hacia lo que deseamos y también hacia lo que no deseamos. "Los cuentos nos capacitan para soñarnos a nosotros mismos en el mejor mundo de los posibles ". (Ortin, 2011: p. 15)

Se pudo observar la sensación de libertad que la persona experimento a través de la actividad, a través de la danza, de la expresión narrativa en el cuento, se descubre y se siente libre.

También es a través de la pintura que se descubren elementos de transformación en la persona. A continuación, otra de las participantes expresa su sentir al vivirse en la experiencia de la danza con el encuentro de otros animales, y el reconocimiento ante haber escogido una tabla de color negro para su actividad en la pintura.

Remedios: hace 8 días, pues nos encontrábamos diferentes animalitos... este el caballo, luego pajaritos, el delfín, el águila, los peces, entonces este... para mi me deja

este, comentario, que saber vivir y convivir, pues hay que saber vivirlo, pues... todo lo tenemos verdad, para que quedarnos estancados, si Dios nos ha dado muchas cosas para disfrutarlas, hay que sentirnos, como los pajaritos, sentirnos libres...

Remedios: a mí me gusto, la tabla negra...

F: si vi, no sé si fuiste la única que tomó...

Remedios: y... y de la oscuridad

F: resaltó mucho,

Remedios: algo se puede crear

F: en la oscuridad algo se puede crear (retomo la frase que comenta Mary, silencio en el grupo)

Remedios: estamos en la oscuridad, vamos a abrir los ojos y algo vamos a ver...  
(Silencio)

F: que tal...

F: Yo les traje muchísimas tablas, colores, ustedes siéntanse libres, y hay un color negro, digo igual, se pudo haber escogido o no, pero aquí fíjense la reflexión a la que nos lleva (intento volver a conectar la dinámica y la reflexión) desde la oscuridad.

Magali: se puede...

F: todo se puede, a pesar de que todo este oscuro, a pesar que estemos en las montañas, a pesar de sentirnos con miedo, algo podemos hacer, y en quien está en hacer algo, (silencio)

Magali: en mí mismo, perder los miedos, tener confianza en sí mismo

F: así es...

La producción artística, es un vehículo de interpretación de lo interno, al hacer presente la reflexión y sacarla afuera. La persona experimenta el conocimiento del desconocimiento, y es ella misma quien resignifica lo observado, dándole un mayor sentido a lo que descubre, dándole un ingrediente para motivarse al cambio, al desarrollo.

Para una señora pintar resignificó su motivación para iniciar actividades que había dejado de hacer, ya que la pérdida de su esposo, la había dejado en una depresión profunda. A continuación, un ejemplo donde comparte su motivación:

María: pues yo hice un lagartijo...

Todos: lagartijo, jajajajaj, hablan al mismo tiempo, no se entiende...

María: un cangrejo con ojos azules, porque aquí estoy yo con los ojos azules...

Irma: ahhhh...

Todos: jajajaja hablan al mismo tiempo

María: es que quiero hacer algo, y por eso muchos brazos, y muchas cosas que quiero hacer...

F: así es como estas ahorita... muchas cosas quisieras hacer...

Ante la creación de la producción artística, en este caso el cangrejo, bajo la técnica de alto relieve, con material de plastilina; se tuvo la oportunidad de descubrir, significados que quizá habían estado dormidos y ocultos. El traerlos a una realidad en el tiempo y en el espacio, a través de la expresión, es cuando la persona resignifica lo observado, es decir, construye un significado personal. Al tomarse distancia de la obra, se observa, y reflexiona. En este caso, al visualizar un cangrejo con muchos brazos, expreso tener ganas de hacer muchas cosas que había dejado de hacer.

Otro testimonio es a través de la narrativa, pero en esta ocasión a través de una carta escrita a ella misma, es en donde encuentra la posibilidad de hablarse a sí misma, comprometiéndose y motivándose para hacerlo de esta manera.

María: yo... Pos como como estaba muy desilusionada, y ya no quería nada, nomás a Dios...

F: Gracias a Dios...

María: pero nada más... Yo tengo el deber de alimentarme, si estoy enferma curarme, tomarme mis medicamentos a la hora, (no se escucha muy bien por el sonido exterior y su tono de voz es muy bajo)



F: trata de hablar un poquito más fuerte, (empieza a hablar Sol) a ver vamos escuchando,

María: (ya no desea continuar)

F: no claro hay que compartir... como tú quieras...

María: yo debo de quererme, alimentarme, (vuelve a empezar desde un inicio) si estoy enferma, cuidarme, tomar mis medicamentos a la hora, que me indique el médico, no dejar de hacer ejercicio, aunque sean 15 minutos, tener mi casa limpia, porque ya la tenía pa llorar, como ropavejero, y diario si es posible, rezar el rosario, ir a misa, para obtener mi premio que es mi salvación, claro que debo de decir, amar a mi prójimo como a mí mismo, porque debo portarme bien.

A través de este tipo de expresión artística, el recurso narrativo ayuda a salirse por un momento de ellos mismos. El atreverse a dialogar con un yo que no esta tan presente, tan obvio, quizá tan amenazador. “El arteterapia se desarrolla a una cierta distancia. Se trata una cuestión al nivel más profundo de uno mismo, pero la persona no habla en directo, pasa del yo al él, por ejemplo, la persona al personaje de la obra, y el trabajo no consiste en reducir a cualquier precio la producción a sus significados subyacentes “ ( Klein, 2008: p. 17) .

Otros testimonios son los que a continuación se ejemplifican. Uno de ellos fue con una de las señoras, ya que inició siendo muy callada y no participaba en las primeras sesiones. En la actividad de la carta pudo descubrir lo que creció como ser humano, siendo lo más importante poder expresarlo:

Frida: esta carta, va dirigida a Frida, que me siento muyyy... contenta, porque hoy aprendí a ser otra, estas patitas me ayudaron, a ser otra, aprendí a ser más cordial, Frida era muy, (silencio, interpretando que le costó un poco de trabajo expresarlo) muy negativa, era, era muy sensible, muy negativa, ahora es otra gracias a la maestra (baja su tono de voz, como muy reflexiva y profunda)

F: gracias, gracias a ti... gracias a... ti...

Frida: si...

En otro testimonio fue interesante que la persona descubriera a ella misma “el divorcio” que comenta, al advertir los cambios:

Carmen: estimada Carmen, he visto ( no se alcanza a percibir bien en la grabación por el sonido exterior) como un venda, habíamos estado divorciados desde hace un buen día, he visto en ti, muchos, muchos cambios, me has dejado sin palabras, más interesada, aprendiendo cosas nuevas, interesada, entusiasmada, en seguir creciendo, en el, en el que... entusiasmada de ... entusiasmada en seguir, adelante, con mucho gusto en tu vida, te veo con ganas, de que este curso, no se terminara, y veo que quisieras que tuviera más tiempo,

Irma: ahhhh...

F: muchas gracias Carmen,

Así poco a poco la persona va expresando, va dándose cuenta, va develando situaciones que no tenía muy presentes. Al escribirse una carta, se da cuenta de los cambios que ha visto en su persona, que estaba ciega, y expresa motivación para seguir adelante en su vida. .

Nuevamente otro testimonio de una de las personas que encuentran en la narrativa, la motivación, el encuentro con ella misma, y el fortalecimiento de su autoestima.

Irma: sigo... jueves, lalala, lalala...

Magali: jeeeeee

Irma: Irma, te escribo, tu primer carta, y quiero felicitarte, por querer aprender, algo más en tu vida, después de criar a tus hijos, y ayudar con su formación, y des, desarrollo de cada uno, y lleg... de cada uno, y llegar, a verlos grandes, y verlos que hacen su vida, y tu como estas, espero bien, que... espero que estés bien, que estés muy animada, con este curso, te haya, no espero que este curso te haya per... te haya servido para tu bien ( observo que entre lo que escribió y lo que ella tiene quizá en su inconsciente hay

algo de proyección, entre lo deseado y real y lo escrito) sigue aprendiendo lo que puedas para tu bien y tu persona, ten presente, que si no te quieres, no puedes querer a nadie, ni dar apoyo a ninguno, tú tienes que salir adelante y ser feliz aunque nadie te ayude a serlo, posdata, primero tú, después tú, luego tú, y siempre tú. Jajajaja

F: muy bien Irma, muchas gracias, eh...

Irma: ejeeeeeee

Así de creación en creación, sin que haya necesidad de buscar demasiado explícitamente sus significaciones, la persona en terapia hace toda una evolución sin darse cuenta al comienzo, lo que permite respetar las defensas, rodear las resistencias y no violentar los síntomas en directo.

Se trata de crear formas imaginarias de sí mismas, posibilidades de su identidad a través de formas artísticas, en un recorrido por las creaciones que provocan poco a poco la transformación del sujeto creador, que le indican sentido. (Klein, 2008: p. 25).

Una de las señoras que acudieron al taller, manifestaba depresión. Se descubre y se atreve a dialogar con ella misma:

Magali: Abril 10, del 2014 A quien corresponda, querida Magali ( a pesar de iniciar con un a quien corresponda, lo hace hacia ella) te he visto últimamente, muy cambiada, más motivada, más alegre, y ya sé quién es la culpable, es un ángel que las ha motivado, que las ha hecho descubrir, nuestro otro yo que llevamos dentro, y que lo teníamos dormido, pero ya basta de flojera, fuera, adelante, y te invito un café, para que te sigas poniendo las pilas, pero que sean duracel, no piratas, ( observo que ella en esta ocasión no se ríe)

Frida: jejejeje

Magali: yo Magali le doy gracias, mil gracias, al Ángel, que despertó, que despertó del sueño, del sueño de Blanca Nieves, gracias maestra que es el Ángel, gracias por su cariño y su tiempo, mil gracias la queremos mucho.

Es a través de la utilización de diversos recursos artísticos, en donde el autodescubrimiento se hace presente a través del dialogo profundo con un ser que se vive dentro de la persona, pero que no se percibe tan presente. “Por medio de la creación artística he resuelto problemas, aliviado el dolor, he hecho frente a las perdidas y desengaños y he llegado a conocerme profundamente “(Allen, 2010: p. 11).

Es también la posibilidad de atreverse a encontrarse con sus miedos, sus angustias y creen en la posibilidad de enfrentarlas. “El proceso de utilizar materiales, de luchar con su cualidades y limitaciones inherentes, ha sido y sigue siendo un terreno maravilloso para resolver las dificultades propias “ (Allen, 2010: p. 11).

Por otro lado la música y la expresión a través del dibujo, en esta ocasión pudieron ayudar en momentos. Para el único señor que asistió al curso, fue un gran reto enfrentarse con sus creencias, su historia, pero sobre todo expresarlo.

Diego: o sea cuando estaba chiquillo o sea mi papá duro, que nomás iba cada 8 meses... (Se le corta la voz por la emoción y se le llenan sus ojos de lágrimas) a la casa, y hasta llegar allá... caminando, caminando, y a los 9 años trabajaba, o sea que música yo en aquellos años no... no pero ahora me gusta pues toda la música, (describe su dibujo) hasta llegar a la meta,... nos casamos y llegamos hicimos nuestra casa, (se vuelve a cortar su voz emocionado) y ahorita ya vamos a...

F: que sentimiento Diego.

Diego: pos, para mí fue algo muy duro, porque mi ama fue muy dura... desde que estábamos chiquillos (vuelve a emocionarse y cortarse su voz) y despuesnnnn... Ya me quería imponer ciertas cosas... y (silencio)

Rafa: mi felicidad, mi esposa y mis hijos, o sea yo deje todo eso un poco atrás, pero al recordar ciertas cosas, entonces si... porque yo mi primer compromiso es... y además mmm, mi papa mmm, y... pos sentimiento

Más allá de lo que se pueda expresar con la voz, es la voz del corazón la que habla. Para él fue complicado en momentos animarse a compartir, pero la manifestación corporal evidencio su proceso.

Hasta hace poco no se pensaba en la persona en situación terapéutica, sino en términos de la patología en la que estaba prisionera. En arteterapia la persona pasará de ser objeto de su patología a ser sujeto de una producción nacida de ella misma, que se alimentará forzosamente de esta patología, que desde este momento dejará de representar únicamente una fuente de sufrimiento. (Klein, 2008: p. 17).

Dentro de los objetivos del taller, el arte y la creatividad, llevan al individuo a que toda situación problemática es un reto a la creatividad “Por definición, un problema implica la búsqueda de algo que no se tiene, de una luz que se nos oculta, de un resorte que aun “Rodríguez (1995). Así como “La originalidad de un hombre brilla, no en las cosas que hace, sino en el modo en que las hace” A. Van Kaam en Rodríguez (1995), siendo la creatividad la capacidad de dar origen a cosas nuevas y valiosas, y la capacidad de encontrar nuevos y mejores modos de hacer las cosas.

Por ejemplo, la expresión a través de un collage, en donde se insertaron fotografías familiares, dibujos, elementos que ellos mismos escogieron, para uno de los participantes, fue de gran trascendencia. A continuación, el escrito reflexivo que realizó a través de su collage:

Diego Hoy lo que ha sido formado a lo largo de la vida ( empieza a leer lo que escribió al reverso de su collage) influenciado por modelos, que desde la infancia, he, he contemplado, y he asimilado, lo que es la familia, escuela, del ambiente social, y medios de comunicación, es lo que he recibido a través de la herencia, los padres ( hace un momento de silencio), modelos de conducta, he llegado a ser lo que ahora somos, factores de responsabilidad, que compartimos, compartimiento y compromiso, muchas, muchos utilizamos, la disculpa, yo soy así, para no... esforzarme, en cambiar, no te engañes, nadie es así... solo las piedras permanecen inmutables, los seres vivos constantemente cambiamos lo que ayer, que era un niño, desvalido, hoy soy un joven

ilusionado ( tu tono de voz se quiebra, su rostro se torna de otro color, sus ojos se observan húmedos), mañana seré.... ( silencio ) lo que me proponga, no significa que hay que pasar una película de la vida, recórrela como la propia, y compro... metiéndome, a ella, nadie niega su propia historia, sin que desea... y que se les mueva, los fondos y experiencias críticas, sueños íntimos, personales, todo esto aparece, causando movimientos, personales, interiores, por malestares, angustias, hoy lo vamos a mirar, bajo otra luz, la luz de Dios, por lo tanto, al mirarte, y conocerte, como eres, Dios, asumió lo suyo, antes que tú mismo, un largo camino por delante, de tu esfuerzo, persona, depende de, que llegues al final, no te detengas a la mitad, de la meta que se puede, en verdad cumplir ahora ... ( termina muy emocionado).

Ver terminado un producto, proporciona la posibilidad de la expresión. Quizá retomar su historia de vida, sus imágenes proyectadas, su expresión de su interior en un exterior. Lo anterior da la posibilidad de encontrarse al mismo, de actualizarse en noticias, de decírselas desde otra perspectiva. Rodríguez (1995). Se despierta ante la capacidad de construir algo nuevo, ante diversas situaciones y personas, quizá ver lo que siempre se ha visto, pero pensar lo que nadie ha pensado.

La combinación de arte, creatividad y desarrollo humano, no es una fórmula mágica del crecimiento en la persona, es simplemente la gran posibilidad de ver fuera del ser humano, creaciones que puedan revelar, ciertas situaciones.

El discernimiento no equivale al cambio. El discernimiento puede ser preludio del cambio. Las imágenes pueden producir discernimiento o pueden ser totalmente misteriosas. El discernimiento, o conocimiento consciente es decir, las ideas sobre lo que pueden significar una cosa, no es necesariamente para el cambio y no lo garantiza. Otra forma de decir esto mismo es que habitualmente transcurre mucho tiempo entre la percepción y la realización. "(Allen, 2010: p. 216).

## **CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES**

Los nodos analíticos de la intervención reflejan la importancia de la expresión artística como medio creativo, para el desarrollo de competencias para la vida. A través del conocimiento y reconocimiento de las necesidades propias del perfil de esta población contemplando sus historias de vida y experiencias, como lo es, la autoestima, la depresión, las pérdidas y duelos, así como la desmotivación en algunos casos.

Develar lo que está en el espacio y vivirse en el aquí y en el ahora, a través de darse cuenta, para qué por medio de la expresión, en este caso, mediante la elaboración de productos realizados a través del arte, se logre construir una oportunidad en el autoconocimiento del ser. Por otro lado, las características fundamentales del ECP potencializan la expresión personal dentro de la libertad e interacción grupal. Haciendo de esto, la oportunidad de vivirse dentro de un ambiente propicio para el desarrollo humano en las personas, viéndose reflejado en su calidad de vida, en su entorno personal, familiar y social.

Se presenta a continuación el contacto que se ha tenido con algunos de los autores, mismos que han formado parte del sustento teórico del presente trabajo de intervención, en un diálogo interesante, entre una realidad percibida desde la intervención y una realidad vivida desde su teoría.

## 6.1 Develar el Sentido de vida.

Ante problemáticas detectadas en la población atendida, el adulto mayor en gran medida se vive en la depresión, con una gran carencia de sentido de vida. Cuando es orientada con el conocimiento previo y actual de sus vivencias, es el vehículo del arte el encargado de generar luz a través de las obras.

Un sentido de la vida que al adulto mayor se le devela, cuando se descubre una fuente de motivación para su existencia y trascendencia. Frankl refiere que “La logoterapia, considera, sin embargo, como lo humanissimum, si puedo hablar así, la autotrascendencia radical y en especial su aspecto teórico motivacional, es decir, la orientación fundamental del hombre hacia el sentido “(Frankl: 1990, p. 265). Entendiéndose como un sentido de realidad y de cambio, en búsqueda de una autorrealización y trascendencia, que lo lleve al encuentro con él mismo y los demás.

El autor comenta que es la forma en que se crece, se madura, se supera ante sufrimientos. “...la autotrascendencia con el ojo cuya capacidad de ver tiene como presupuesto el hecho de que no se puede ver a sí mismo, sino que se ve forzado a prescindir de sí mismo, de la misma forma el hombre es hombre completo y es él mismo totalmente, en la medida en que él entregándose a una tarea o un congénere pasa y se olvida de sí mismo”, (Frankl: 1990, p. 267). Coincido con la teoría del autor y la experiencia observada en el Taller, que esta autorrealización humana, obedece a descubrir caminos que quizá no estén tan claros dentro del sí mismo, y es entonces la brecha de la expresión artística, que, junto con la imaginación, la creatividad, la motivación, la creación de cierto fruto, se ve reflejado un sí mismo, producto de la no intencionalidad directa, y que es a través de esto cuando él ve reflejado un sí mismo desconocido anteriormente.



Se comparte con el autor que, al reflexionar y adaptar situaciones, las personas; pudieron reforzar actitudes concernientes a la motivación, despojándose de una de las más grandes limitantes del ser humano, para continuar caminando en la vida, ya que, sin un sentido de vida, los paraliza para continuar. El autor habla hasta cierto punto de vacíos interiores: "... no solo existen estómagos vacíos sino también existe un vacío interior..." (Frankl: 1990, p. 276). La depresión, que fue parte del diagnóstico en esta intervención, con las personas atendidas, paraliza de alguna manera su crecimiento, ya que se encontraron con vacíos de pérdidas humanas, de trabajo, de cambio de actividades, de salud y económicas.

Es a través de una dinámica con el trabajo de las pérdidas, por medio de la pintura de un árbol, donde se observa a los participantes, que pueden hacer ciertas comparaciones, encontrándose con este tipo de vacíos, y es cuando la motivación se convierte en la posibilidad de mover y activar, algo que se consideraba muerto. Al observar el crecimiento de la autoestima en las personas a través de las distintas actividades de la intervención, se pudo descubrir áreas desconocidas, o bien como comenta Frankl (1990), vacías; la consciencia transforma el compromiso de llenar estos vacíos, para encaminarse a proyectos, metas, soluciones, formas de ver de distinta manera las problemáticas vividas. "Lo que les falta a los hombres es precisamente el compromiso, el empeñarse en algo que es digno de tal compromiso, la entrega de una tarea por la que se pueden decidir libremente ". (Frankl: 1990, p. 277).

Resulta interesante cuestionar hasta qué punto el hombre es consciente de la dimensión trascendente, en el sentido real de la vida, y, sí, cuando sé es consciente, es capaz de comprometerse al cambio.

Se considera que ante esto, en momentos, el ser humano pueda, quizá, mejor evitar este aspecto, no enfrentarlo y jugar hasta cierto punto con algún tipo de ignorancia comodina, en donde se crezca en la irresponsabilidad, al no cargar con él mismo y entonces sí, vivirse en la defensa continua, en una justificación infinita, siempre, para ser entonces, cargado por los demás.

Refiere el autor, como una especie de hacer consciente intempestivamente, ante una realidad que aparece en el telón en la realidad.

## 6.2 La dimensión del arte como elemento transformador.

Dentro de las dimensiones de la creatividad, encaminada hacia el arte, el autor Allen (2010), relaciona el viaje con lo que implica la experiencia artística con el sí mismo, ante un autodescubrimiento con cierto encuentro con el alma.

Ingredientes como la imaginación, la memoria y la creatividad hacen posible la producción de algo que tomará vida para cada ser humano, y que habla hasta cierto punto de lo que realmente se es o se busca, para continuar con su desarrollo. Mediante los canales físicos, mentales, emocionales y espirituales, se hacen presentes en este tipo de arte terapia que refiere el autor. Al crear imágenes, es como se llega a conocer la vida de esta alma.

Uno de los procesos elementales en las creaciones artísticas, es la imaginación. “La imaginación es la más importante de las facultades que poseemos. Puede ser nuestro mayor recurso o nuestro más formidable enemigo y es también la que nos permite discernir las posibilidades y las opciones que se nos presentan “(Allen: 2010, p. 19).

Es importante enfatizar que la imaginación también no realiza el trabajo personal por sí misma, es meramente un alicate para avanzar en el proceso en el desarrollo de cada individuo; es decir, un medio que ayuda a evidenciar lo que en momentos puede o no estar del todo claro para el entendimiento en el crecimiento personal. Este contacto dará la fuerza consciente de producir imágenes que cobren algún sentido en la persona, para hacer conexión con el interior y exterior. Es la liga que conecta entre lo que se piensa, siente y se es, ante el dibujo, el cuento, el collage, la representación teatral, la música y la danza, actividades que se llevaron a cabo en la intervención. “El arte es una vía para conocer lo que creemos de verdad “(Bernie 1986 en Allen, 2010: p. 20).

Dentro de las diferentes manifestaciones del arte, el dibujo, es el empoderamiento de representar por medio de símbolos lo que es una realidad. “Dibujar es una manera de jugar con las diversas formas de energía que es posible experimentar, una manera de llegar a conocerlas “(Allen, 2010: p. 37).

El trazo, la imagen, la textura, los colores, las dimensiones, las frases expresadas, la historia que el mismo dibujo cuenta y es interpretado por la persona, es el trabajo profundo en la observación que cada quien realice con él. Una posibilidad de conocer parte de su historia de vida, de su aquí y ahora, y sobre todo de las emociones con las que se pueda llegar a un reflejo de lo que realmente se vive.

Otro aspecto, la pintura, es también la posibilidad construida a través del color, la expresión de lo encontrado. “La pintura es un sentimiento licuado. El sentimiento conlleva una relajación de la razón y pintar nos permite dejarla de lado momentáneamente para entrar en un reino distinto “(Allen, 2010: p. 44).

Resulta fascinante esta parte que el autor menciona, al comprobar con las personas asistidas en su proceso personal, la posibilidad de entrar a mundos desconocidos, y que la razón pueda quedarse un momento callada para dar paso a la escucha del alma; de las emociones sin las máscaras falsas, entrando en un ambiente de confianza que el propio grupo proporciona, desnudándose con libertad de hacer para trabajar en el ser.

Mediante las actividades con la imaginación y niveles conscientes e inconscientes, los cuentos curan. Esta es otra de las dimensiones abordadas en la intervención, a través de esta experiencia literaria. Las experiencias tocadas, que interpretadas a través del trabajo con el arte, marcan un proceso en el desarrollo humano de las personas. Al imaginar, crear, plasmar e interpretar, el cuento; a través

de la narrativa, facilita un proceso de dinamización ante un ejercicio que refleja parte del sí mismo, insospechado, pero real. (Ortín,2001).

Este tipo de ayuda que se experimenta, se ve reflejado en el animal escogido por cada participante, durante el ejercicio para esta dinámica dentro del taller de intervención. Un sí mismo que sale fuera, y que éste es dimensionado sin amenazas por el deber ser, o cuestionado con creencias, o bien juzgado por argumentos tatuados desde quizá esquemas en la historia de vida.

El cuento, refiere Ortin (2011), son los relatos que no se pueden expresar o decir de otro modo. Comparto con el autor que es la posibilidad de salir de nosotros mismos, ante la posibilidad de la experiencia libre, inconsciente al crear y consciente al escuchar. “Las metáforas explican a la inteligencia intuitiva lo que el resto del texto explica a la inteligencia analítica “(Ortin, 2011: p. 11).

Se considera muy valioso que al tener información de manera no tan directa, como lo es a través de las metáforas, la persona desarrolla la capacidad de quizá activar recuerdos emocionales que no se tienen del todo presentes, trabajando con esto la parte intuitiva de su ser. Un diálogo entre las imágenes que el cerebro manifiesta por un lado, y por otro lo relaciona entre la razón y el sentir, aunado todo este proceso con una sensación de libertad, para permitirse la expresión a través de un cuento muy personal. Es entonces cuando este tipo de inteligencia analítica que refiere el autor, permite dar paso a un desdoblamiento de ideas, de resolución de problemas, y quizá en momentos, de toma de decisiones para continuar en el proceso del desarrollo humano. La hipótesis compartida con el autor, es el proceso inconsciente lo que evidencia la realidad “Esta primera hipótesis sostiene que el inconsciente está en la misma situación del que, habiendo vivido una visión o una experiencia original, desea comunicarla “(Ortin, 2011: 53). Que es este tipo de literatura la que abona a la expresión, con sentido psicológico, a través de imágenes y de las mismas historias narradas.

No se comparte del todo las ideas del autor, cuando considera que es necesario cientos de cuentos para realmente hacer un trabajo con el consciente, “Para

que este factor desconocido penetre en la conciencia, son necesarios cientos de cuentos y miles de versiones “(Ortin, 2011: 54). La experiencia que se tuvo con la percepción de las personas que realizaron un solo cuento, fue impactante que se descubriera, quizá no en todos los participantes, pero si en su mayoría, factores elementales con sus emociones, sus miedos, sus retos y entonces desde ahí, descubrir un sí mismo real, sin máscaras pero a la vez sin temores a ser quien se es.

Se cree que todo depende de cada individuo, en la profundidad de abordar historias producidas por él mismo, que quizás para unos cuantos si sea puro cuento, y para otros la puerta que los lleve a una historia real de sus vidas, y que definitivamente el ambiente del grupo pueda construir un ambiente cordial en el respeto, al aceptar de forma incondicional al individuo, cuando logra expresarse desde su yo mismo.

Se habla en esta hipótesis de que los cuentos curan al conectar con la satisfacción, una predisposición a un bienestar, abren la posibilidad del campo de la percepción ante los conflictos, trabajo que consuela, ayuda a la elaboración de encuadres como referencias de situaciones, se identifican con él y se aligera la sensación de la soledad. “Y no tanto si resuelves definitivamente y de un plumazo en problema. Esta perspectiva es quizá demasiado literaria. No es preciso alcanzar el punto patológico y resolverlo de inmediato, el relato es catalizador “(Ortin, 2011: 285). Si bien estoy de acuerdo con que este tipo de construirse una historia nueva, no hace todo el trabajo, sí es una herramienta altamente favorable en el nivel de descubrimiento. El trabajo es personal, con una decisión de cada individuo ante lo que se vela para él, pero no es la solución absoluta del cambio.

Se encuentra interesante y contrastante con el trabajo que se realizó, ante una de las reflexiones que hace este autor, al expresar que cuando se está verdaderamente inmerso en una experiencia, solamente se escucha la historia de cada individuo, y que en realidad no sabe qué otra cosa hacer “(Ortin, 2011), porque estoy convencida de que solo quien la vive, sabe de lo que se trata.

### 6.3 La facilitación en los Grupos, desde el Enfoque Centrado en la Persona

Dentro de la perspectiva del ECP, al realizar la facilitación, está el invitar a la observación, al sentir, a escuchar, a percibir. Al entrar en un proceso de expresión literaria, la persona, entra en la posibilidad de conocer sus emociones mediante la exploración de la resignificación para él, y ante eso, qué simbología es la que le representa.

Al llevar a cabo este trabajo interno, es el momento de acompañar a la persona en un darse cuenta, y ante eso, qué desea hacer. Considero que la mayor parte de este tipo de disciplina, referida como arte terapia. Es en mi experiencia, como formas de llegar a visualizar un sí mismo desconocido; aunque si bien no está todo el trabajo develado y terminado ahí, siendo indispensable trabajar en cierto seguimiento, propiciando libertad, escucha y comprensión, para que entonces la persona sea quien decida qué hacer con lo que descubre o quizás no descubre aún.

Si bien es cierto que la parte correspondiente al clima que se genere en los grupos es preponderante para la facilitación grupal, no siempre esto puede llevarse a cabo, ya que cada individuo es libre de actuar, y es aquí donde considero que la empatía en cada proceso es la clave para que la persona pueda sentirse desde su sentir en esa libertad, no vivirse acosado por el grupo o por el mismo facilitador en forzar la expresión para compartir lo que se siente o se vive en esos momentos. Forzarlo sería entonces incoherente con la aportación del ECP. “El facilitador de un grupo que reúne en forma intensiva puede desarrollar un clima psicológico de seguridad, donde se genera en forma gradual libertad de expresión y disminuyen las actitudes defensivas” (Rogers C., 1970 p. 14).

Se pudo detectar que a lo largo del taller, con la población intervenida, que fueron personas de la tercera edad, no era muy conveniente la presión mediante la constante observación, por si se presentaran cambios. Creo que hasta cierto punto el no controlar al grupo y dejar que solo vaya fluyendo; ya que el mismo grupo marca cierta pauta de desarrollo.

Rogers al respecto considera que cuando el cliente no se siente apresado con sus demás compañeros de grupo es como la forma crece y también de un posible darse cuenta. “Al disminuir la rigidez defensiva, los individuos pueden en mayor grado, escucharse mutuamente y aprender unos de otros “. (Rogers C., 1970 pág. 15). Comparto con el autor la idea de que se va creando una cierta realimentación entre las personas, y que cada una de ellas va marcando con su compartir, las relaciones que van tejiéndose en este tipo de reuniones.

En un caminar en el conocimiento desde su propio ser interior y el del otro ser humano. “Puede conocer de manera profunda a los otros miembros y su propio ser interior, el ser que, de otro modo, tiende a ocultarse detrás de su fachada. De ahí que en el grupo se relacione con los demás y, más tarde, también con la vida diaria. “(Rogers C., 1970 p. 16).

Y se cuestiona en momentos, con dudas, angustias, pero también con certezas observadas hacia el cambio, de la veracidad ante el resultado de estos grupos, que si bien en la intervención, se realizaron actividades propias como Taller, por momentos se tomaron espacios para vivirse como Grupo de Encuentro, ya que, al expresarse de forma individual, conformaban la universalidad en las experiencias compartidas. “... los grupos de encuentro permiten mayor independencia personal, menor ocultamiento de las emociones, mayor voluntad de innovar, mayor oposición a las rigideces institucionales” (Rogers C., 1970 p. 20). Será entonces cada personalidad grupal, cada individualidad, cada proceso, cada facilitador, cada ambiente favorable o desfavorable, lo que hace la diferencia.

En otra dimensión, es de preguntarse si el trabajo, se puede medir de alguna manera en resultados solamente de alguna manera percibidos. “La diferencia más obvia de la experiencia grupal intensiva es que, con frecuencia, los cambios de conducta si tienen lugar, no son perdurables” (Rogers C., 1970 pág. 45). Y quizá continuando con estas inquietudes, cuestionarme si como comenta el autor en el darse cuenta solo está el inicio o la punta del iceberg y que si quedan solamente ahí, y con la

carencia de seguimiento se pierde todo el trabajo realizado. “La experiencia grupal no es un modo de vida, sino un punto de referencia” (Rogers C., 1970 pág.45).

Entonces comprender que quizá es la orientación hacia algo desconocido, pero que en algunas personas si es necesaria la continuidad de un trabajo terapéutico más profundo. Pero, las personas que no lo llegan a realizar, se quedan solo con lo percibido en el trabajo de la facilitación, y es entonces cuando la libertad de ellos mismos decide qué camino tomar.

Otro de los peligros que menciona Rogers en los grupos de encuentro, es cierta verborrea de no tocar fondo y solo estar dando vueltas al tema, evitando tocar emociones, que comprometen a un cambio. El perfil que se observó en la población atendida en la intervención, obedece precisamente a la necesidad de ser escuchados, atendidos, así como de expresarse, pero no hacerlo desde un nivel emocional, más bien en un nivel con cierta narrativa. “Un segundo peligro potencial, latente es la experiencia grupal intensiva y mencionado muchas veces en debates públicos, es que el individuo puede enfrascarse en la revelación de sí mismo y quedar con problemas sin elaborar por completo. (Rogers C., 1970 pág. 45). Retomando la libertad del individuo, será él quien decida rodear o atender su propio proceso personal, por más que el grupo pueda dar la facilitación ideal, será el mismo quien también decida qué hacer con ese clima que se le ha brindado. “A algunas personas la experiencia las deja intactas, y no experimentan, en el presente o en el futuro, ningún cambio significativo “(Rogers C., 1970 pág. 79).

#### 6.4 Proceso de convertirse en persona a través del arte.

Ser uno mismo, ante una libertad inminente, pero que a la vez implica cierta responsabilidad en el ser y hacer. “Aparentemente, el objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue a sabiendas o inconscientemente, es llegar a ser él mismo “(Rogers: 1964 p. 104). Tarea quizá fácil hasta cierto punto en describir, pero hasta qué punto en construir.



El trabajo que puede llegar a realizarse a través de la observación, el contacto, la percepción, pero sobre todo la empatía hacia la persona, intentar, adentrarse al mundo muy en particular de quien se tiene enfrente, en este caso, adultos mayores a quien se acompañaron desde su contexto en general, " Mi propósito es comprender cómo se siente en su propio mundo interno, aceptarlo tal como es y crear una atmósfera de libertad que le permite expresar sin traba alguna sus pensamientos, sus sentimientos y su manera de ser ¿Cómo emplea el cliente esa libertad? " (Rogers: 1964 Pág. 104).

Los resultados que se obtuvieron a través de este trabajo, abonan a que la persona cuando es atendida sin el velo del prejuicio, hace que ella misma se desnude y observe lo que se vive, pero además lo pueda en ciertos momentos expresar ante él y los demás.

Para el adulto mayor, dentro de nuestra cultura y ante las necesidades muy particulares de cada uno; es complicado aceptar y considero que más aún el comunicar situaciones muy personales, quizá con tintes dolorosos ante reconocimiento de emociones, vivencias, de cada una de sus historias. Este perfil de personas, tienen características propias de una edad que los esclaviza ante realidades en la familia o en la sociedad, y el proceso de abrirse ante ellos mismos no es tarea fácil; el exponer o exponerse a ser juzgados. "Parece tratar de descubrir algo más profundo, más propio de sí mismo y empieza a por despojarse de las máscaras que usaba conscientemente " (Rogers: 1964 Pág. 104). El ambiente generado con el ECP, que pudo irse gestando a lo largo de la intervención, fue de confianza en la mayoría de las sesiones.

Se realizaron ejercicios en la intervención, mediante los cuales se percibieron a las personas con cierta resistencia a mostrarse congruentes con lo que dicen, lo que hacen, y lo que probablemente son; es decir, de alguna manera enmascarando posibles personajes que han servido para su convivencia con los demás compañeros, en la dinámica que acostumbraban llevar en su Grupo anterior. "Descubre que una gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que debería ser y no por lo que es en realidad" (Rogers: 1964 Pág. 105).

En esta población, las personas se reflejan mucho en sentimiento de valía en lo que se ha logrado a través de la vida, de los años gastados hasta este momento, por lo que no fue fácil para algunos despojarse de máscaras ya muy arraigadas y sobre todo utilizadas para defender su verdadero yo. Rogers refiere que el ambiente favorecedor para poder iniciar el trabajo de demolición de ciertas fachadas que hasta cierto momento funcionan, pero que ya en un darse cuenta, van cayendo. “

La remoción de una “ máscara “ hasta entonces considerada un parte muy real de uno mismo puede ser una experiencia profundamente perturbadora; sin embargo, el individuo avanza hacia ese objetivo cuando tiene libertad de pensar, sentir y ser “ (Rogers: 1964 Pág. 105). Acción que creo que es todo un proceso, ante todo de conocimiento pero más aún de convencimiento.

Rogers comparte “Cada vez acude menos a los demás en busca de aprobación o reprobación, de pautas por las cuales regir su vida, de decisiones y elecciones. Reconoce que en él reside la facultad de elegir, y que la única pregunta importante es: ¿Estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa tal como soy? Quizá ésta sea la pregunta más importante que se pueda plantear el individuo creativo. (Rogers: 1964 Pág. 113).

En el adulto mayor se puede percibir que este tipo de máscaras suelen estar demasiado arraigadas por creencias establecidas a lo largo de sus vidas. Es descarnar algo que hasta este momento ha tomado un sentido aparentemente gratificante y funcional. Despojarse, creo que es un convencimiento realmente profundo en cada ser humano, que solamente en un ambiente propicio de libertad y sobre todo de no sentirse juzgados puede quizá intentar asomar la posibilidad de adentrarse al mundo del cambio, de un cambio consciente, pero sobre todo de un cambio que implique ser un mismo.

Al dejar el hábito por utilizar las máscaras, dejan también de sentir los *deberías*, y dejan de agradar a los demás, dejan de satisfacer expectativas impuestas.”

En lugar de ser sólo una máscara, se está acercando a la posibilidad de ser él mismo, es decir, una persona atemorizada que se oculta tras una fachada, porque se

considera demasiado espantosa como para mostrarse tal cual es “ (Rogers: 1964 Pág. 153).

Ser uno mismo implica despojarse de ataduras, que han estado acompañando a nuestro ser por muchos años, Rogers lo refiere así, “Algunos individuos han internalizado hasta tal punto el concepto inculcado por sus padres según el cual debería ser bueno o debo ser bueno, que sólo por medio de una intensa lucha interior pueden abandonar esta meta “(Rogers: 1964 Pág. 153). Es el trabajo de cierto despojo que hasta cierto punto ayudó a nuestro crecimiento y desarrollo, pero que ahora en esta adultez estorba y hace daño. Es la creatividad uno de los medios para llevar a cabo esta consciencia profunda del ser, un vínculo como proceso de un producto observable, simbolizados por quizá palabras , dibujos o cualquier creación que mueva hacia el cambio, y que por medio de la creatividad es posible generar el movimiento interno que nos lleve a iniciar este proceso.

Rogers refiere que “El móvil de la creatividad parece ser la misma tendencia que en psicoterapia se revela como la fuerza curativa más profunda: la tendencial del hombre a realizarse, a llegar a ser sus potencialidades” (Rogers: 1964, p. 304).

Cuando hay apertura, hay disponibilidad, y cuando hay canales dispuestos a recibir, se puede también estar dispuesto a dar, y en este caso, iniciar a darse a uno mismo. En el adulto mayor se han generado canales para distintas opciones que los lleven al autodescubrimiento y el arte es precisamente uno de ellos. Comparto con el autor una reflexión que construye a través de elementos que él ha considerado canales para llegar a este proceso de cambio. “Se ha descubierto que cuando el individuo está abierto a toda su experiencia, su conducta será creativa y su creatividad puede considerarse esencialmente constructiva “(Rogers: 1964 Pág. 305).

A medida que se fueron construyendo ciertas habilidades con los integrantes del grupo de intervención, en un inicio creo que no fue tarea sencilla; algunos de ellos mostraron timidez, cierto miedo a mostrar y mostrarse; conforme avanzaban las sesiones y el clima de estas crecía en la libertad de ser, ellos al vivirse no juzgados, pudieron ir avanzando poco a poco en esta apertura de la que habla el autor. Confirmando

con el autor, que la creatividad construye cuando se ha caminado en una experiencia de libertad.

El adulto mayor, descubrió que al estar en contacto con la creatividad, puede llevarla a su contexto personal y familiar, al visualizar alternativas que solucionaron problemáticas presentes, pasadas y futuras.

Allen (2010) por su parte advierte que inclusive la solución a problemáticas pueden ser atendidas desde este tipo de creaciones “Por medio de la creación artística he resuelto problemas, aliviado el dolor, he hecho frente a las pérdidas y desengaños y he llegado a conocerme profundamente “(Allen, 2010: p. 11). Dentro de un trabajo que se tuvo la oportunidad de observar, al compartir algunos de los participantes, que podían visualizar opciones distintas para el cambio en sus resoluciones. Refiere este autor que al estar escogiendo materiales, se entra en un conflicto con sus propias incapacidades, y es también para mí un espacio idóneo para llevarlo al campo de la resolución de sus propios conflictos. “El proceso de utilizar materiales, de luchar con sus cualidades y limitaciones inherentes, ha sido y sigue siendo un terreno maravilloso para resolver las dificultades propias “(Allen, 2010: p. 11).

La riqueza de entablar este diálogo con autores, es la oportunidad de involucrar experiencias propias de la intervención, con las teorías recogidas. Testimonios recabados, ante los análisis profundos de vivencias observadas. Y que, ante un cambio en la persona, que quizá no tiene fin, es precisamente lo que Rogers refiere al proceso de convertirse en persona, que es sin lugar a dudas, infinito.

Por otro lado, la experiencia que se ha obtenido en la facilitación grupal, desencadena la motivación para continuar en este campo. Compartir, y aún más compartirse, no es solamente dar, es darse, y creo que también no es solamente darse, es llenarse de cada una de las experiencias compartidas, en una mancuerna con ciertas teorías, que si bien en unas se está de acuerdo y en otras no tanto, ante situaciones diversas de épocas, contextos, y sobre todo personas, única e irrepetible.

## CONCLUSIONES

Ante las necesidades propias en el adulto mayor, entre las que se encuentran enfermedades físicas, mentales y emocionales; en la intervención, en la mayoría del tiempo, se pudieron trabajar las que se relacionan con sus emociones. Se abordaron temáticas relacionadas al manejo de los duelos, la autoestima, la depresión, resolución de conflictos, en sus interacciones de contextos familiares y sociales.

Al crear y observar sus propias producciones de arte, el adulto mayor reconsidera y valora sus capacidades, haciendo de esto un fortalecimiento para su autoestima. También a medida que va abriéndose a esta nueva experiencia, la parte cerebral es capaz de ir desarrollando habilidades para la resolución de problemáticas de interacción en sus diversos contextos. Es por eso que la vinculación del arte y la creatividad, potencializa el establecimiento del autoconocimiento de la persona, y es así como puede darse cuenta de lo que se vive y sobre todo de cómo lo está vivenciando. El Desarrollo Humano se hace presente en este proceso, ya que, mediante el conocimiento consciente, la libertad y el no ser juzgado, se puede iniciar un proceso de cambio.

La metodología utilizada en la intervención favoreció en gran medida el entrar en los procesos de darse cuenta, en el aquí y en el ahora, ya que para los adultos mayores, no es muy fácil explorar sus emociones, sus vivencias, sus historias de vida. Ante esta oportunidad, la utilización de cierto tipo de vehículo como lo es el arte, es como se pudo llegar a la diversidad de producciones artísticas. Las personas pudieron en momentos, observar y observarse al contemplar los productos finales. Fueron la pintura, el dibujo, la escritura, algunas de las expresiones como parte de este trabajo.

Una de las observaciones que pudieron realizarse con el adulto mayor, es que parte de sus necesidades es ser escuchados por los demás, sin el temor a ser juzgados. Las características que ofrece el ECP, enriquecieron el proceso del desarrollo humano en estas personas. Otra situación que favoreció el proceso del desarrollo

humano, fue que a través de la Universalidad de temas. “No hay acto o pensamiento humano que esté completamente fuera de la experiencia de otra persona (Yalom, 2000). Dándose con esto una gran posibilidad para el enriquecimiento al exponer sus propias y particulares vivencias. Al abrir su corazón y pensamiento, sus acciones empezaron a detonar cambios, manifestados en los procesos que se iban presentando a través de toda la intervención. Esto mismo los llevo a construirse con mayores posibilidades, para poder construir nuevas opciones y resolver conflictos personales, familiares y sociales. “En los grupos terapéuticos los pacientes reciben cuando dan, no sólo como parte de la secuencia recíproca de dar y recibir, sino también del acto intrínseco de dar....ofrecen apoyo, consuelo, sugerencias y comprensión; comparten problemas similares con los demás (Yalom, 2000 ).

El ECP, en conjunto con el arte y la creatividad, fueron elementos que fortalecieron el inicio de procesos individuales en cada una de los adultos mayores; ya que se dieron la oportunidad de abrir su corazón, su mente y su espíritu para que, con la habilidad física, transformaran sus obras en elementos visuales de transformación. Es entonces la estrategia de la imaginaria, a través del arte y la creatividad, donde se establecen fortalecimientos en el autoconocimiento para entrar en procesos del desarrollo de cada una de las personas.

## **PROPUESTAS**

Cuando el ser humano tiene la oportunidad de construir ciertas producciones artísticas, en este caso relacionadas con las historias de vida del adulto mayor, y con características propias del ECP; toman fuerza para cada uno de ellos. A través de un proceso creativo; surge la visualización posterior, a cada una de sus obras realizadas; es en el trabajo posterior, que algunos de ellos logran establecer un diálogo entre lo producido, lo que les va haciendo imagen, lo que van descubriendo. Este vínculo, va creando espacios que se van traduciendo en cierta resignificación para ellos mismos.

La realización de dibujos, pinturas y collages fueron actividades que les fueron a ellos hablando de sus capacidades. Realizar las interpretaciones de lo que ellos mismos expresaron y realizaron, en tamaños, colores, formas, texturas distintas fue una manera de hacerlo relajadamente, y no forzar a algo que no se tiene tan explícitamente concebido.

La experiencia de comprensión empática hacia el marco de referencia del cliente, es una gran sugerencia en el trabajo constante con la facilitación con este perfil de personas, ya que se trata de personas lentas en sus movimientos físicos, en sus procesos mentales, así como en la búsqueda de contactar con sus emociones, ya que no están habituados a experimentar y diferenciar cada una de ellas. Es también importante desarrollar la capacidad de ser pacientes, pero a la vez con cierta dirección de saber en qué momento las conversaciones caían en verborrea y no en asuntos que pueden ayudar a su reflexión profunda y personal.

Es gratificante, observar el resultado de adecuación a los tiempos ya establecidos de la estructura del Taller de la intervención. Al proporcionar cierta flexibilidad, el beneficio se percibió al ir dando prioridad a aquellas actividades que se fueron observando que proporcionaban mayor riqueza al compartir, y sobre todo a la reflexión personal y grupal.

Momentos altamente valiosos, llegado a ser clave en su proceso de crecimiento. La escucha y atención constante de manera verbal y expresión corporal, para la confianza que fue generándose en el trabajo de los descubrimientos que ellos pudieron hacer. Un equilibrio entre la atención al fluir del grupo, pero también al respeto de tiempos ya programados.

El elemento de la música, y sobre todo melodías que hacían que recordaran su infancia, juventud y adultez, ayudaron para abrir la conciencia de una manera sutil y reflexiva, para los trabajos realizados en las diversas actividades. Se observaron en momentos bailando, cantando, con este contacto en todos sus sentidos. Estrategia importante como vehículo en el contacto emocional.

La consideración positiva incondicional hacia el cliente desde el facilitador, fue necesario reforzarla con especial atención, en el tema abordado en la intervención ante los diferentes tipos de pérdidas y duelos, fueron temáticas por todos vividas, ayudando en gran medida a la cohesión de grupo, lo que favoreció enormemente a la dinámica grupal.

Ante situaciones muy específicas en la personalidad del adulto mayor, es pertinente considerar lo anterior para ayudar a que el proceso de facilitación de manera individual y grupal, genere mayores resultados en las intervenciones que se estructuren con las diversas temáticas con estas personas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Allen P. (2010). *Arte Terapia. Guía de Autodescubrimiento a través del arte y la creatividad*. Madrid: Artes Gráficas.

Amar N., Bayle G., Salem I. (1988) *Formación en Psicodrama analítico*. Buenos Aires: Amorroto editores

Brazier, D. (1997). *Más allá de Carl Rogers. La condición necesaria es el amor: más allá del self en el ECP*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Bucay, J. (2002) *El camino del encuentro*. Buenos Aires : Nuevo Extremo.

Caballero, F. (2006) *La Salud en la tercera edad*. Madrid: Cultural.

Calzadilla de A., A. (2009). Arte, educación y creatividad. *Revista de Investigación*, 66, 65-84.



Coffey, A. (2003). *Encontrar el sentido de los datos cualitativos*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquía.

Fernández López, A. (2001). El envejecimiento: una cuestión global en la agenda de las Naciones Unidas. *Intervención Psicosocial*, 10 (3), 251-258.

Frankl, V. (1990). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder

Gonzalo, L. (2002). *Tercera Edad y calidad de vida. Aprender a envejecer*. Barcelona: Ariel.

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2014). *Perfil sociodemográfico de adultos mayores*. Recuperado el 15 de septiembre de 2016 de [http://www3.inegi.org.mx/sistemas/componentes/previsualizador/vista.aspx?arch=/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/poblacion/2010/perfil\\_socio/adultos/702825056643.pdf&tipo=1](http://www3.inegi.org.mx/sistemas/componentes/previsualizador/vista.aspx?arch=/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/poblacion/2010/perfil_socio/adultos/702825056643.pdf&tipo=1)

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2010) *Censo de Población y Vivienda, 2010. Marco conceptual del Censo de Población y vivienda 2010*. Recuperado el 20 de septiembre 2016 de [http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/espanol/metodologias/censos/marco\\_conceptual\\_cpv2010.pdf](http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/espanol/metodologias/censos/marco_conceptual_cpv2010.pdf).

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2005). *Conteo de Población y Vivienda, 2005*. Recuperado el 20 de septiembre de 2016 de <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/ccpv/cpv2005/>

Jaramillo, H. (1996). *Los puros cuentos del desarrollo humano*, México : Editorial Diana.

Treffinger, D.J. y Selby, E. C. (2008). Comprendiendo y desarrollando la creatividad: una aproximación práctica. *Revista de Psicología*, 24(1), 7-23.

Kail, R. (2006). *Desarrollo Humano: una perspectiva del ciclo vital*. México: Cengage Learning.

Klein, J. (2008) *Arteterapia. La creación como proceso de transformación*. Barcelona: Octaedro,

Lafarga, J. (2005). Desarrollo Humano. *Prometeo, Revista Mexicana Trimestral de Psicología Humanista y Desarrollo Humano*, 45, 4-6

Leivinson C. (2009) *Música terapia en el ambiente geriátrico*. Recuperado 20 de septiembre 2016 de <http://www.musicoterapiaonline.com/wp-content/uploads/2012/10/Musicoterapia-en-el-%C3%A1mbito-Geri%C3%A1trico-sololectura.pdf>

López, A. (2013). *El poder formativo de la música*. Recuperado 21 de septiembre 2016 de <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=ec428c07-a6f4-43fa-93c8-6526079acd56%40sessionmgr4009&vid=2&hid=4111>.

Lima, M.M., Fernández, P., Extremera N. y Queirós, P. S. (2006) Actividad Física en la Tercera Edad: Análisis de sus relaciones con la Inteligencia Emocional percibida y los estilos de respuesta de la depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12 (2-3), 293-303.

Martínez, M. (2012) *Comportamiento Humano: nuevos métodos de investigación*. México: Trillas

Moreira, V. (2002). Más allá de la persona: hacia una psicoterapia fenomenológica mundana. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental*, 5 (2) 166-167.

Ortín, B. (2001) *Cuentos que curan, conocernos mejor con el poder terapéutico de los cuentos*. Barcelona: Océano.

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. ( 2009) *Desarrollo Humano*. México : Mc. Graw Hill.

Papalia, D., Sterns H., Dukin R. y Camp, C., (2009). *Desarrollo del Adulto y Vejez*, México: Mc. Graw Hill.

Rodríguez, M., Estrada C. y Serrano, B. (1995). *Creatividad sensorial, Sensopercepción y Desarrollo Humano*. México: Pax-México.

Rodríguez, M. (1995). *Psicología de la Creatividad*. México: Pax-México.

Rogers, C. (1970). *Grupos de Encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.

Rogers, C. (1975). *Libertad y Creatividad en la Educación*. Barcelona: Paidós.

Rogers, C. (1980). *El poder de la persona. Una base política: La tendencia actualizante*. México: El Manual Moderno

Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Rogers, C. (1964) *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.

Rubio, R. (2001). *En busca del color, el calor y el sentido de la vejez*. Madrid: Editorial Universitario.

Satir, V. (1991) *Nuevas Relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.

Vieira Zanella, A. (2007). Educación estética y actividad creativa: Herramientas para el desarrollo humano. *Universitas Psychologica*, 6 (3), 483-492.

Yalom, I. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona: Paidós

Young, P. 1978) *Como comprender mejor nuestros sentimientos y emociones*. México: Talleres Gráficos Victoria.

## ANEXOS

### 1) Sesiones, temas, objetivos, actividades y evaluación

Sesión	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
1	Bienvenida y Encuadre del Curso – Taller de Intervención Breve introducción del Arte y la Creatividad	Integración e información del Curso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación breve, de nombres, actividades y cualidades</li> <li>• Juego telaraña (madeja de hilo)</li> <li>• Que descubro en mi compañero Escribir en una hoja de papel algo que desconocía de mi compañero</li> </ul>	Listas de los descubrimientos
2	Reconocimientos de Sentimientos y emociones	Detectar diversos sentimientos, que ayuden al adulto mayor al reconocimiento de sí mismos y de la interacción con los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se anotan en la lista de asistencia</li> <li>• Comentarios de cómo se sintieron la sesión anterior, como están ahora, que cambios advierten.</li> <li>• Explicación breve de los diferentes sentimientos y emociones</li> <li>• Ejercicios de relajamiento y de respiración</li> <li>• Sensibilización mediante música, danzar e intentar expresar mis emociones y sentimientos</li> <li>• Dibujo de mis sentimientos y emociones en este momento</li> <li>• Compartir con el grupo, con una frase o palabra que describa la emoción plasmada</li> <li>• Cierre, Instrucciones para la próxima sesión y agradecimiento por haber asistido</li> </ul>	<p>Dibujos realizados</p> <p>Palabra o frase que lo describa</p> <p>Compartir verbalmente con el grupo, lo que se autoescubra.</p>

3	Reconocerme como persona	Detectar diversos sentimientos, que ayuden al adulto mayor al reconocimiento de sí mismos y de la interacción con los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se anotan en la lista de asistencia.</li> <li>• Comentarios de cómo se sintieron la sesión anterior, como están ahora, que cambios advierten</li> <li>• Ejercicios de respiración, relajar el cuerpo, música, recorrer nuestras etapas en la vida, traslado con la imaginación.</li> <li>• Elaboración de un collage en una cartulina de fotografías personales y familiares, recortes de revistas, etc.</li> <li>• Compartir el Collage con el grupo, identificando mi historia personal, que la ha marcado, que acontecimientos, que emociones.</li> <li>• Seguir recordando su historia personal, al reverso de su collage escribir, que siguen descubriendo para compartir en la próxima sesión.</li> <li>• Cierre, Instrucciones para la próxima sesión y agradecimiento por haber asistido</li> </ul>	Collage de fotografías Compartir con el grupo las experiencias personales y grupales
4	La importancia de mi interacción con los demás	Detectar diversos sentimientos, que ayuden al adulto mayor al reconocimiento de sí mismos y de la interacción con los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se anotan en la lista de asistencia.</li> <li>• Estar presente, ejercicio de relajación escuchando música</li> <li>• Comentarios de cómo se sintieron la sesión anterior, como están ahora, que cambios advierten.</li> <li>• Se retoma la actividad del Collage, del encuentro con su historia, eventos significativos, el sentido de vida actual, lo que escribieron detrás de su Collage.</li> <li>• Se escucha música, y se inicia con movimientos lentos de expresión corporal y verbal, intentando interpretar</li> </ul>	Escritos detrás del Collage Cuento de mi relación con el otro Dialogo grupal de la experiencia vivida

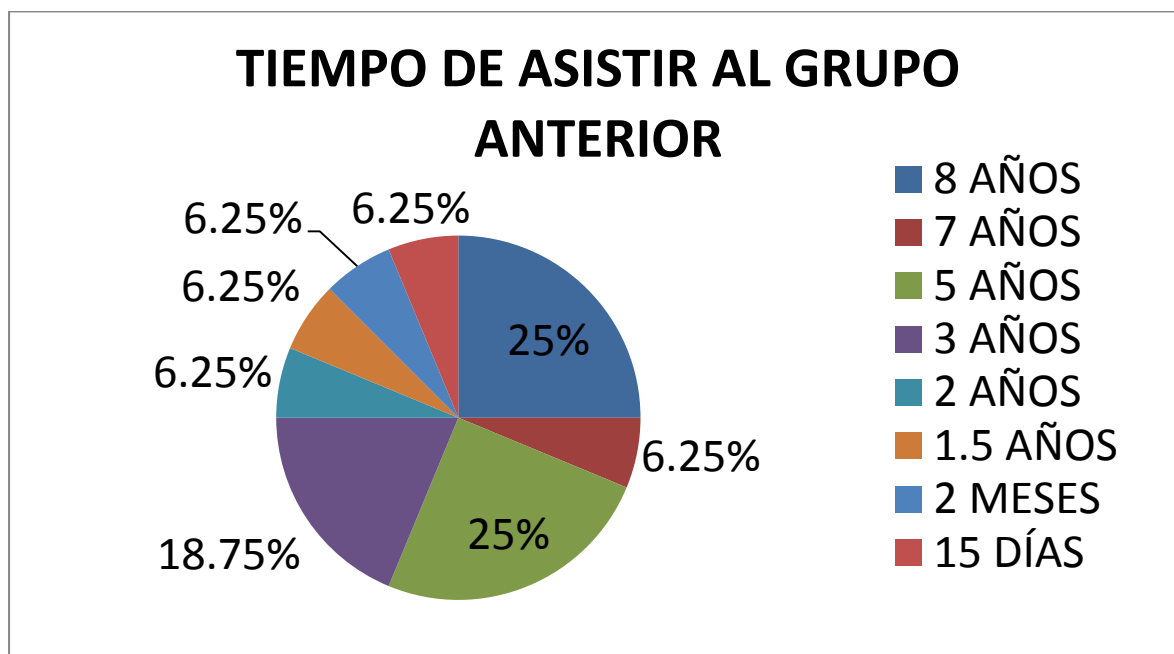
			<p>al animal que han decidido interpretar, se busca algún compañero para identificación. Se comparte con el grupo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuento escrito, dibujado, o plasmado con recortes de revistas, donde a través de animales pueda ir identificando como voy sintiéndome con los demás, familia, amigos, compañeros del grupo, vecinos.</li> <li>• Compartir con el grupo nuestro cuento</li> <li>• Cierre, Instrucciones para la próxima sesión y agradecimiento por haber asistido</li> </ul>	
5	Valorar mis capacidades	Propiciar que los participantes logren valorar sus distintas capacidades, trabajando con esto su autoestima, a través de la interacción personal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se anotan en la lista de asistencia.</li> <li>• Comentarios de cómo se sintieron la sesión anterior, como están ahora, que cambios advierten</li> <li>• Se retoma la actividad de elaboración del cuento. Expreso a través de un cuento corto, mi interacción con los otros, que me facilita la relación con los demás, que me dificulta el dialogo, la aceptación, y mi reflexión personal.</li> <li>• Sensibilización con música y respiración de relajación, dinámica de valorar nuestro cuerpo, nuestras capacidades físicas, mentales, espirituales, emocionales.</li> <li>• Pintar por mí mismo lo que quiero y puedo con mis manos, pinceles.</li> <li>• Exposición, se comparte la pintura, reflexión del sentir al haber expresado en una pintura su pensamiento y sus sentimientos.</li> <li>• Cierre, Instrucciones para la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se retoma la actividad del cuento</li> <li>• Pinturas personales</li> <li>• Compartir con el grupo la experiencia autoexplorada</li> </ul>

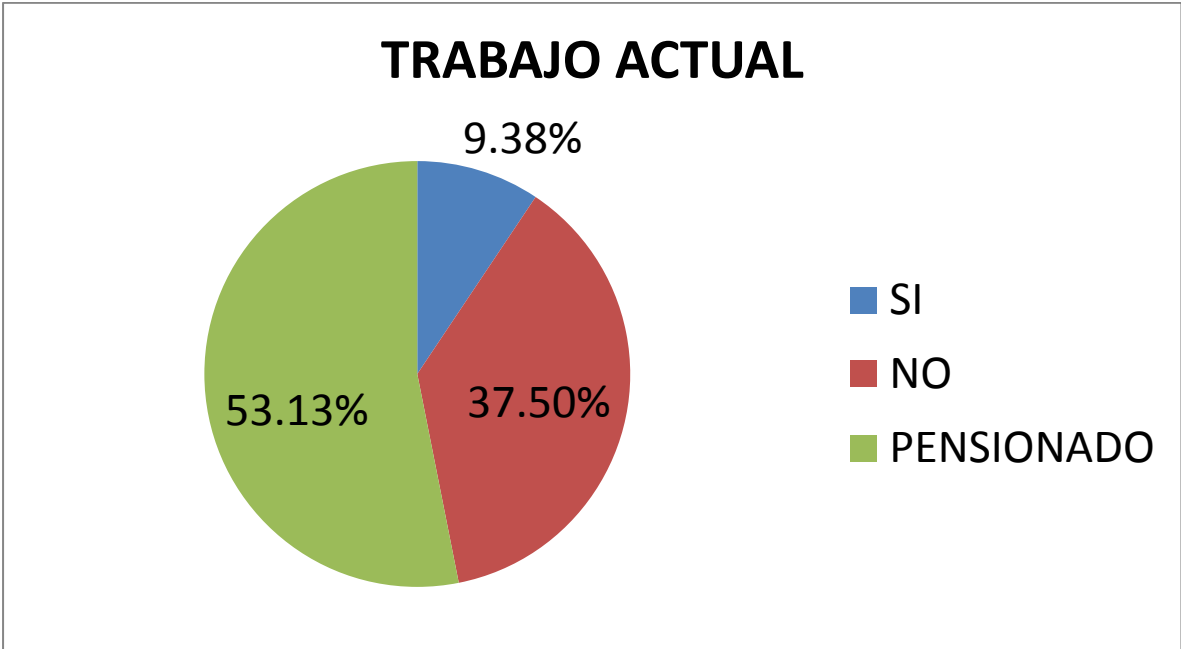
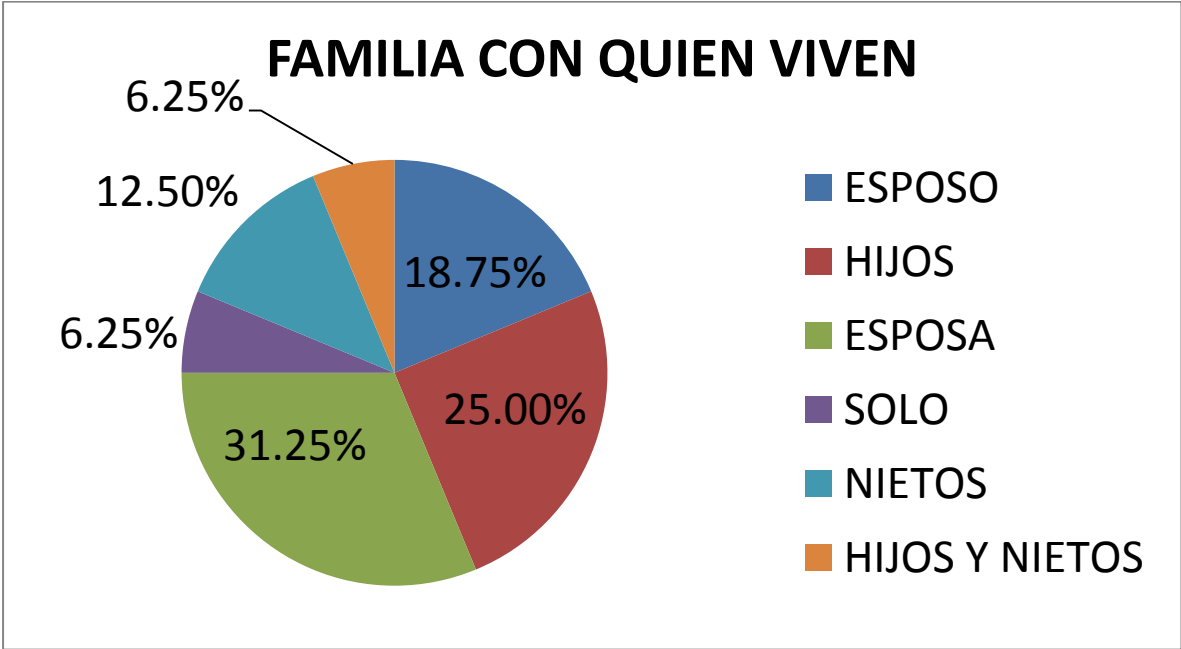
			próxima sesión y agradecimiento por haber asistido	
6	Autoestima	Propiciar que los participantes logren valorar sus distintas capacidades, trabajando con esto su autoestima, a través de la interacción personal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se anotan en la lista de asistencia.</li> <li>• Comentarios de cómo se sintieron la sesión anterior, como están ahora, que cambios advierten</li> <li>• Breve explicación del tema de la autoestima, interacción con los integrantes con frases breves de la Olla llena y la Olla vacía.</li> <li>• Psicodrama, representación e identificación de cómo me sentía al inicio del curso y como me encuentro ahora que me descubro</li> <li>• Cierre, Instrucciones para la próxima sesión y agradecimiento por haber asistido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación y expresión de los descubrimientos que hago de mi autoestima, se comparte con el grupo.</li> <li>• Rotafolio que descubro del antes y después de llegar al grupo</li> <li>• Expresar libremente mi autodescubrimiento</li> </ul>
7	Recuperación de la Historia Personal	Explorar a través de actividades artísticas situaciones emocionales de procesos de duelos y pérdidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se anotan en la lista de asistencia.</li> <li>• Comentarios de cómo se sintieron la sesión anterior, como están ahora, que cambios advierten</li> <li>• Tema de la soledad, abordando diferentes pérdidas y duelos</li> <li>• Dinámica imagina tu árbol personal, dibujando o anotando en sus ramas las pérdidas que has tenido y en el tronco lo que te ha dado la fuerza para vivirlas.</li> <li>• Pintura de mi árbol personal, con las ramas de mis duelos y pérdidas, anotando en el tronco del mismo, donde descubro mi fortaleza.</li> <li>• Se comparte con el grupo, con la reflexión de mi pintura.</li> <li>• Cierre, Instrucciones para la próxima sesión y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotografías de las pinturas de los árboles</li> <li>• Compartir individualmente con el grupo mi experiencia vivida y sentida</li> </ul>



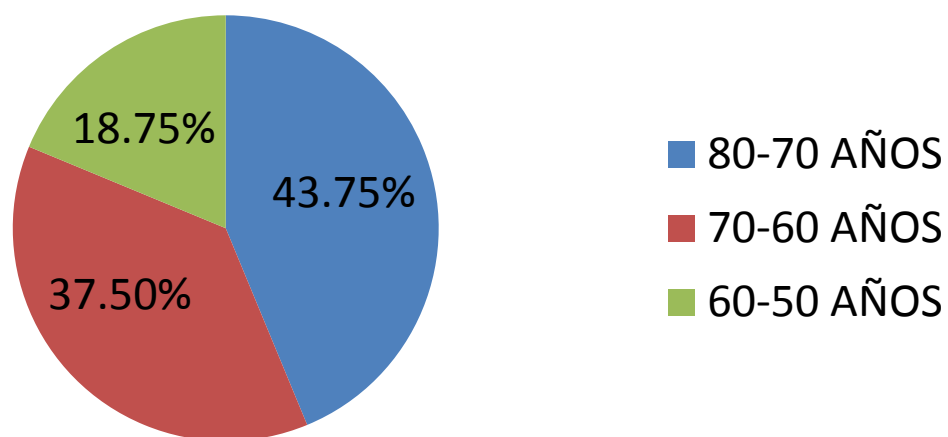
			agradecimiento por haber asistido.	
8	Cierre del Curso-Taller	Evaluación Grupal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se anotan en la lista de asistencia.</li> <li>• Comentarios de cómo se sintieron la sesión anterior, como están ahora, que cambios advierten.</li> <li>• Se compartieron trabajos de Pintura y Collage de dos personas que no habían terminado de hacerlo.</li> <li>• Diálogo sobre qué actividades del arte las que más han disfrutado y porque, escritas en el Rotafolio</li> <li>• Carta a mí mismo. Compartir la carta con el grupo brevemente como llegue al grupo y como estoy cerrando este taller</li> <li>• Evaluación del Taller, formato entregado a los participantes.</li> <li>• Cierre, Instrucciones para la próxima sesión y agradecimiento por haber asistido. Organización de la exposición de trabajos y convivencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolio, actividades del arte con las que más me identifique y por qué.</li> <li>• Carta a mí mismo, compartirla con el grupo, Como llegue al grupo y como estoy cerrando este taller.</li> <li>• Evaluación del taller mediante formato entregado a los participantes.</li> <li>• Organización de exposición de trabajos y convivencia</li> </ul>

## 2) Resultados de las Entrevistas realizadas

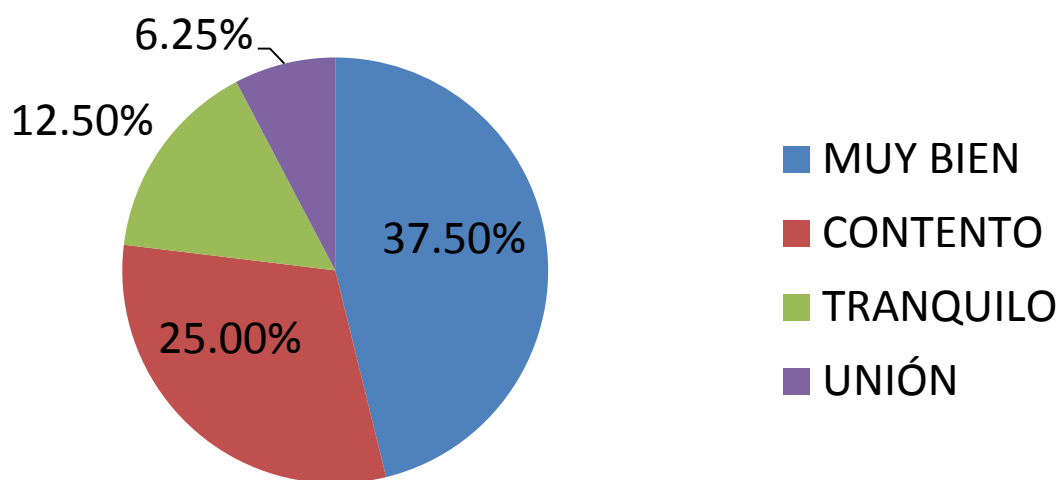




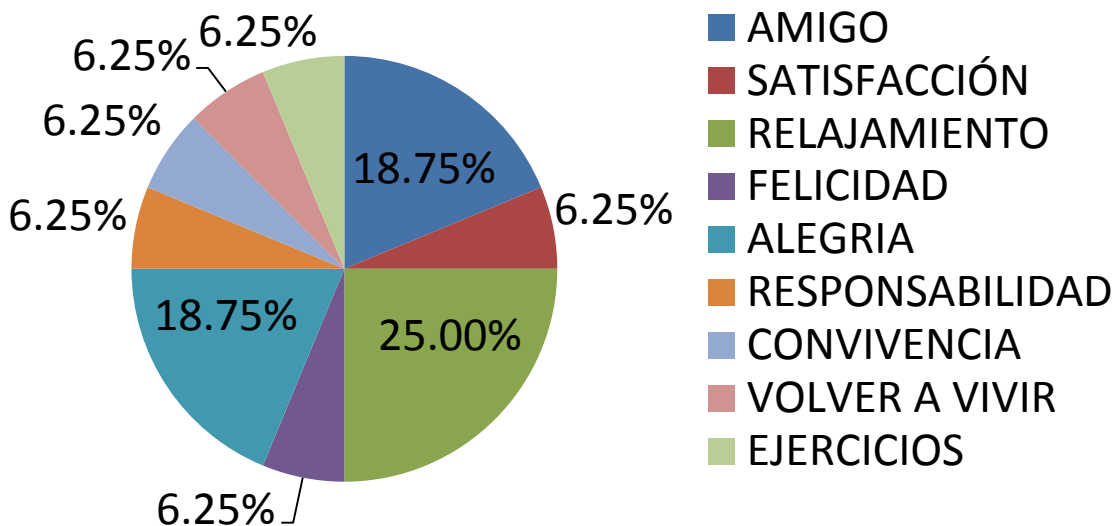
## EDAD



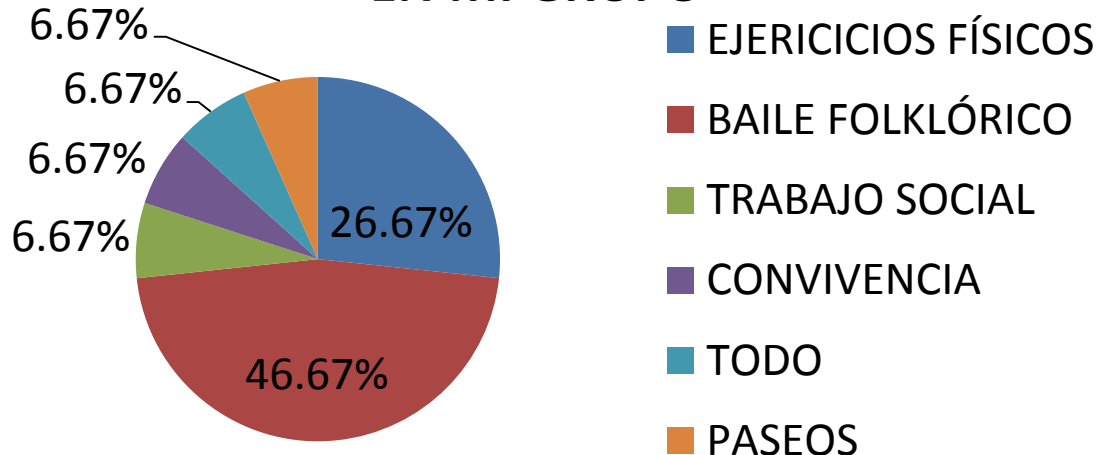
## COMO ME SIENTO EN EL GRUPO



### EL GRUPO ME HA APORTADO



### ACTIVIDADES QUE DISFRUTO EN MI GRUPO



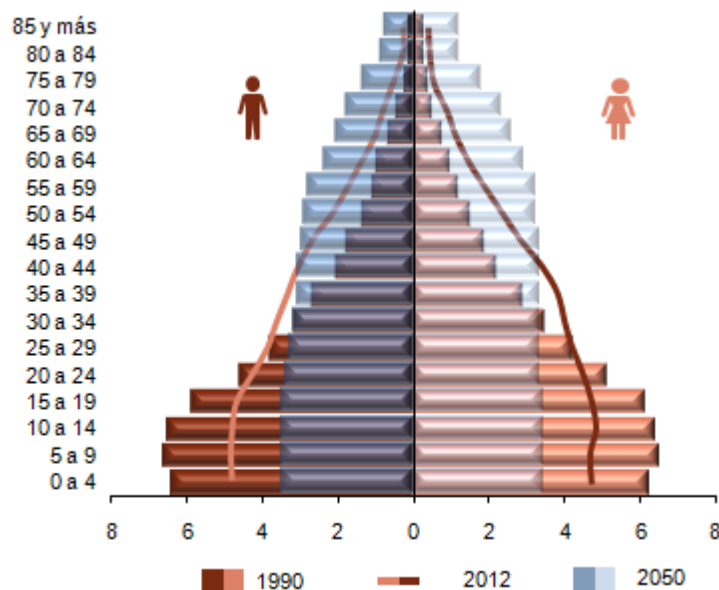
### 3) Estadísticas población Adultos mayores

#### Distribución porcentual de la población por región y continente según grandes grupos de edad 2012 y 2050

Región y continente	2012					2050				
	Total	0 a 14	15 a 29	30 a 59	60 y más	Total	0 a 14	15 a 29	30 a 59	60 y más
<b>Mundial</b>	<b>100.0</b>	<b>26.3</b>	<b>25.4</b>	<b>36.8</b>	<b>11.5</b>	<b>100.0</b>	<b>21.3</b>	<b>20.5</b>	<b>37.0</b>	<b>21.2</b>
Regiones más desarrolladas	100.0	16.4	19.3	41.7	22.6	100.0	16.1	16.7	35.2	32.0
Regiones menos desarrolladas	100.0	28.5	26.7	35.7	9.1	100.0	22.1	21.1	37.3	19.5
África	100.0	41.0	27.7	25.9	5.4	100.0	32.2	26.3	32.6	8.9
Asia	100.0	25.0	26.2	38.2	10.6	100.0	17.9	18.9	39.2	24.0
Europa	100.0	15.5	19.3	42.7	22.5	100.0	15.4	15.9	35.1	33.6
América Latina y el Caribe	100.0	27.3	26.1	36.2	10.4	100.0	17.6	18.8	38.6	25.0
América del Norte	100.0	19.3	20.7	40.5	19.5	100.0	18.0	18.5	36.1	27.4
Oceanía	100.0	23.8	22.8	37.7	15.7	100.0	20.4	20.2	36.5	22.9

Fuente: ONU. Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, División de Población (2013). *Perspectivas Mundiales Demográficas: Revisión 2012*.

#### Estructura de la población total 1990, 2012 y 2050



1 Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2013). Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, División de Población. *Perspectivas Mundiales Demográficas: Revisión 2012*.

Fuente: INEGI. XI Censo General de Población y Vivienda, 1990.

CONAPO. Proyecciones de la Población de México, 2010-2050.

#### 4) Ejemplo bitácora

##### SESIÓN: 1

##### 1.DATOS GENERALES

Título de la intervención: El arte y la creatividad desde el ECP en un grupo de Adultos Mayores de una Inst. Desarrollo Social

Nombre de la facilitadora: Ma. de Jesús Benavides Borrego

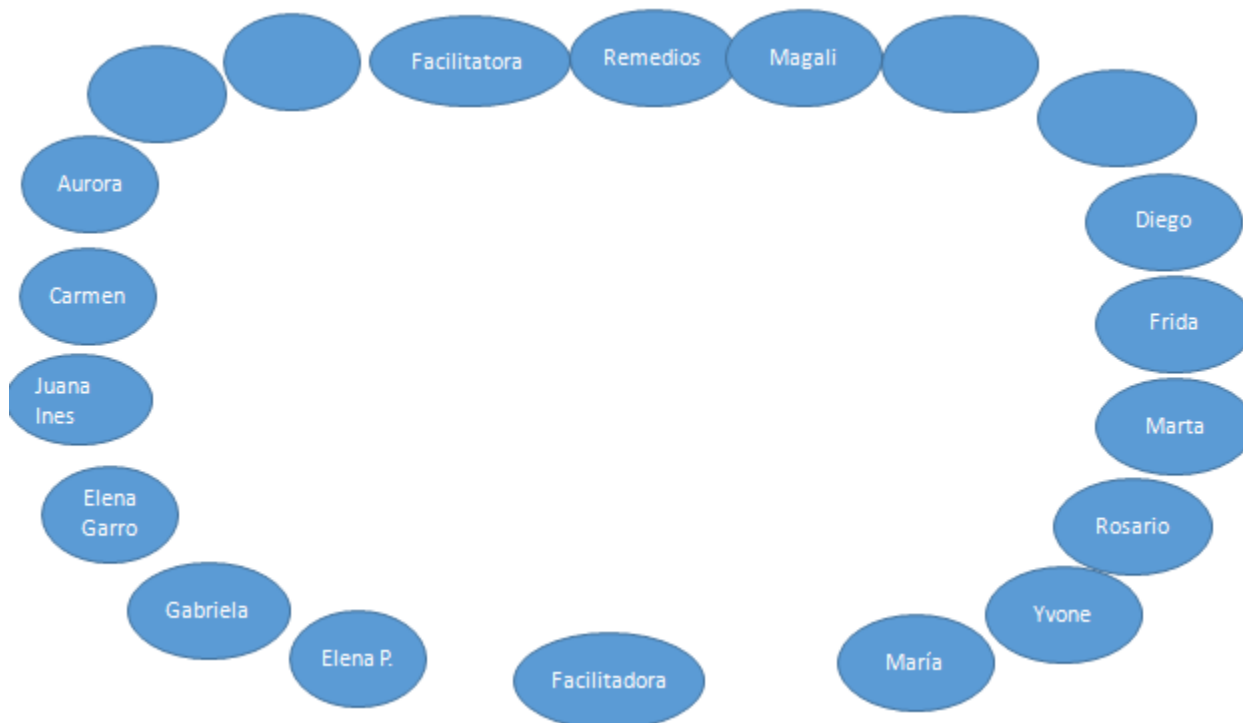
Fecha: Febrero 13, 2014

Hora de inicio: 17:15 hrs

Hora de terminación: 19:45 pm

Lugar de la intervención y Espacio Físico: Salón del kínder en el Parque el Cocodrilo, en la Col. Industrial en Guadalajara, Jal. Salón de aproximadamente 30 metros cuadrados, sillas que se colocaron en semicírculo, unas mesas a los lados del salón, muebles con tv, y 1 piano, pizarrón, ventanas que dan vista al parque por un lado y por el otro al patio del kínder.

##### Croquis de ubicación:



Datos socioeconómicos de los participantes:

**Todos los participantes ya no laboran se dedican a actividades del hogar, están pensionados.**

Lista de asistencia de los participante:

LISTA DE ASISTENCIA									
No .	NOMBRE Y PSEUDONIMO	1 13 feb	2 20 feb	3 27 feb	4 07 mzo	5 14 mzo	6 21 mzo	7 27 mzo	8 04 abr
1	Agustina Gómez Loera (Juana Inés)	A							
2	Angelina Salazar López ( María Izquierdo)	A							
3	Catalina Valencia (Rosario Castellanos)	A							
4	Guadalupe Chávez (Frida Kahlo)	A							
5	Ma.DJ.Gómez Reynaga (Carmen Mondragón)	A							
6	Ma. De la Luz Pérez Salas (Magali Lara)	A							
7	Ma. Del Refugio Ruíz Rodríguez (Elena P.)	A							
8	Ma. Isabel Martínez (Yvone Domenge)	A							
9	Ma. Guadalupe Velázquez M. (Remedios)	A							
10	Marielena Reyes Alcaraz (Aurora Reyes)	A							
11	Martha Contreras Salas (Gabriela Mistral)	A							
12	Modesta Rodríguez (Martha Chapa)	A							
13	Rafael Quiñones (Diego Rivera)	A							
14	Socorro Méndez Paz (Irma Palacios)	A							
	TOTAL ASISTENCIAS	14							
	F: falta    A: Asistencia								

Renglón		Observaciones
1	<b>2. PROPÓSITO DE LA SESIÓN:</b> Introducción / presentación / información del curso/ encuadre/ entrega de consentimiento/ sensibilización/ <u>Las actividades realizadas fueron:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>17:15 Presentación de la facilitadora, breve introducción Arte y Desarrollo Humano</li><li>17:25 Encuadre, recomendaciones, Compromiso ellos, entrega de consentimiento</li><li>18:15 Se presenta cada participante, dinámica Telaraña, mencionando su cualidad</li><li>18:45 Dinámica de la cualidad</li><li>19:00 Sensibilización y relajación interior</li><li>19:20 Compartir con el grupo que descubren, que se llevan, como están.</li><li>19:30 Agradecimiento, invitación a la próxima sesión, aviso de que se va a requerir.</li></ul> Fuente de obtención de recursos: <ul style="list-style-type: none"><li>Ejercicio de Relajación</li></ul>	
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		



16	Seguir el Movimiento de la respiración. Adaptado de Moreno, S. (2009). Descubriendo mi	
17	sabiduría corporal, Focusing. México: Focusing México. P. 82.	
18	• <u>Dinámica Cualidad</u>	
19	Recursos utilizados:	
20	Hojas blancas, plumas, marcadores de colores, cinta adhesiva, Tablet para video , audio	
21	grabadora	
22	<b>3. TRABAJO REALIZADO:</b>	
23	• <u>Presentación de facilitadora:</u>	
24	¿Qué hice? Inicie la reunión comentándoles mi nombre, como me gusta que me llamen, en	
25	donde trabajo y que actualmente me encuentro estudiando la Maestría en Desarrollo	
26	Humano en el Iteso.	
27	La relación que encuentro fascinante ente el Arte y el Desarrollo Humano, y como, a partir de	
28	la creatividad, el plasmar en un dibujo, la música, la danza, el cine, la expresión el ser	
29	humano se encuentra caminos para abrirse, para auto descubrirse, y generar cambios que	
30	generen su calidad de vida.	
31	Mencione la teoría de Carl Rogers, comentando las tres condiciones, empatía, aceptación	
32	incondicional y congruencia.	
33	También mencione los temas que se iban ir tratando a través de 8 sesiones, lo que se	
34	intentará lograr, lo que se trabajaría como los sentimientos, las emociones, la autoestima, el	
35	abrirnos a la autoexperiencia personal y con los demás compañeros del grupo, para mejorar	
36	nuestro crecimiento humano y generar mejor calidad de vida.	
37	¿Para qué? Para generar confianza, apertura, y que sobre todo conozcan de que se va a	
38	trabajar	
39	¿Qué resultados obtuve? Se inicia clima de confianza, respeto y escucha, el saber quién soy,	
40	que estoy haciendo, en donde estudio, se aclaran inquietudes, dudas.	
41	¿Qué evidencias obtengo de ello? Audio grabación, video grabación, reporte con frases	
42	donde expresan como se sintieron.	
43	• <u>Presentación de los participantes:</u>	
44	¿Qué hice? Lleve a cabo la dinámica de la Telaraña con una madeja de hilo, al ir pasando se	
45	iban presentando con su nombre, la actividad que desempeñaban, y expresaban una	
46	cualidad que encontraban. La madeja de hilo se terminó, pero se continuó con un hilo	
47	imaginario, y las personas que faltaban tomaban el hilo que ya estaba tejido en el centro.	
48	¿Para qué? Para romper hielo, que se conocieran un poco más, ya que se trata de un grupo	
49	que ha convivido por algunos años, y la dinámica de las cualidades pudo despertar el	
50	conocerse más profundamente. Así como para conocerlos yo, y observar sus interacciones. .	
51	¿Qué resultados obtuve? Todos los integrantes del grupo nos presentamos y nos conocimos	
52	un poco más, algunas personas al principio poco participativas, como temerosas, otras muy	
53	participativas. Empezar el trabajo de escucha en el grupo, de atender al otro, de estar al	
54	pendiente de lo que comenta y de lo que expresa.	
55	¿Qué evidencias obtengo de ello? Videograbación, audio grabación.	
56	• <u>Dinámica descubro mi cualidad y la de mi compañero.</u>	
57	¿Qué hice? Les proporcione una hoja y algunas plumas, a lo que respondieron si era	
58	necesario en la próxima sesión traer cuaderno y pluma y respondí que si así lo deseaban	
59	podían hacerlo.	
60	Les pedí que anotaran la cualidad que descubrieron en ellos cuando se presentaron y que si	
61	había alguna otra cualidad que descubrieran en la dinámica de la presentación de todos,	
62	también la anotaran, y que pusieran su nombre en la hoja.	
63	Al terminar, solicite trabajaran con otra persona, en parejas, que escogieran trabajar con	
64	alguien que se sintieran a gusto para compartir. Que el compañero le dijera que cualidad	
65	encuentra en él y viceversa, y que si encontraban algo que no habían contemplado lo	
66	anotaran.	
67	¿Para qué? Para iniciar la convivencia entre ellos, la confianza de compartir y la escucha y	
68	empatía hacia el otro. El reconocimiento también de las cualidades que ven otros en mí y que	

69	yo no veo o no reconozco.	
70	¿Qué resultados obtuve? Se observa el inicio de su trabajo interno, algunos de ellos les	
71	contaba trabajo encontrar su cualidad, otros se las decían, y a veces la aceptaban y otras no	
72	tanto, se reían con pena, vergüenza, sus cuerpos expresaban timidez,. Otros orgullosamente	
73	se levantaban de su asiento erguidos, confiando y con voz fuerte asentaban con su actitud de	
74	saberse con esa cualidad. Otros les costó trabajo expresarse, se quedaban callados. En otros	
75	momentos identificaban acciones, pero no detectaron cualidades, o bien repetían lo mismo	
76	que el compañero había dicho antes que él.	
77	¿Qué evidencias obtengo de ello? Audio grabación, videograbación , Hojas donde plasmaron	
78	la cualidad que descubren de ellos, y la cualidad que el otro descubre en ellos	
79	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Dinámica de relajación:</u></li> </ul>	
80	¿Qué hice? Solicitarles que se acomodaran cómodamente acomodaran en su silla de la	
81	manera más cómoda y cerraran los ojos, les comente que intentarán relajarse, empezando	
82	por una respiración profunda en tres tiempos, al iniciar en 1 inhalaban por la nariz,	
83	profundamente, sostenían la respiración en 2 y sacaban el aire por la boca en 3. Iniciando con	
84	una relajación desde su cabeza, sus ojos que los descansaran, su nariz, su boca que la	
85	relajara, sus oídos, su cuello y su espalda, sus hombros que los soltaran, sus brazos, sus	
86	manos, su estómago si estaba tenso lo relajaran, sus piernas las soltaran, sus pies, que	
87	movieran sus dedos, los relajaran.	
88	Posteriormente les indique que fueran intentando entrar en la música, dejándose llevar,	
89	transportarse a un lugar que se sintieran muy a gusto, en paz, quizá un lugar conocido, o	
90	quizá alguno que imaginaran, un parque, un río, una montaña, el mar, el sol, nubes, pájaros,	
91	quizá una luna resplandeciente. Que si deseaban se quitaran los zapatos, relajaran sus pies,	
92	su cuerpo, pisarán el pasto, la arena, el agua. Deje 5 minutos de música de relajación, y	
93	posteriormente indique que poco a poco se fueran despidiendo de ese lugar maravilloso en	
94	el que habían estado, y regresaran al Aquí y al Ahora, al salón en donde estaban, al kínder, a	
95	su grupo, que poco a poco fueran recuperando el movimiento en sus piernas, que las	
96	estiraran, sus pies, sus dedos, sus hombros los movieran, sus brazos, y que conforme se	
97	sintieran poco a poco fueran abriendo sus ojos, en el momento que estuvieran listos lo	
98	hicieran.	
99	¿Para qué? Para ayudarlas a relajarse, a meterse dentro de ellos mismos, que tuvieran un	
100	momento de soledad con su interior.	
101	¿Qué resultados obtuve? Ojos llorosos, rostros relajados, cuerpos relajados miradas	
102	tranquilas, sonrisas. Expresaron experiencias de haberse trasladado a un río, escuchar el	
103	agua, mojarse los pies, ver los peces de colores, recuerdos de paseos. Otras reuniones con el	
104	mismo grupo en comidas, donde se habían sentido muy alegres. La mayoría se trasladó al	
105	campo, al mar, sintiendo el sol, escuchando el canto de los pájaros. Expresaron en su mayoría	
106	haberse relajado y sentirse felices, contentos. Otros mencionaron haber recordado paseos	
107	con su familia en el pasado y lo que sentían al recordar con tristeza o alegría esos recuerdos.	
108	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Cierre de sesión</u></li> </ul>	
109	¿Qué hice? Les pregunte como estaban, como se sentían y que con una palabra intentaran	
110	describir esto, fueron participando uno a uno.	
111	¿Para qué? Intentar saber de cómo les había afectado la sesión, de qué manera se habían	
112	sentido, si les había servido lo que se realizó en la sesión del taller. y si estaban motivadas	
113	para regresar	
114	¿Qué resultados obtuve? Se expresaron en frases dándose cuenta y comunicando a los	
115	demás de lo que en la mayoría sentía. Se empieza a percibir la Universalidad en grupo, en	
116	sentido de pertenencia, desarrollando la cohesión, mediante la vivencia en común de todos y	
117	cada uno de ellos.	
118	Expresiones como	
119	“ autoestima alta”	
120	“ confianza al expresar “	
121	“ mucho gusto de aprender “	

122	“ Buen sabor de boca “	
123	“ gusto de regresar “	
124	“ muy bien, regresar “	
125	“ Bien a gusto,	
126	“ mucha alegría “	
127	“ muy contenta, me voy, y voy a llevarlo a mi familia “	
128	María : Feliz, alegre, bien relajada	
129	¿Qué evidencias obtengo de ello? Audiograbación, Videograbación, y lista de frases	
130	<b>4. Ampliación de consciencia, aprendizajes, cambios observados y narrados:</b>	
131	Durante la sesión descubrí:	
132	<i>Consciencia</i> , ya en algunos de ellos se empieza de percibir que están intentando descubrirse,	
133	expresando lo que sienten, lo que piensan, y saberse escuchados y no juzgados los está	
134	animando a hacerlo.	
135	<i>Aprendizajes</i> : En la dinámica de las cualidades, aprendieron a conocer sus propias cualidades,	
136	algunos no las sabían, Elena expreso “me siendo importante “, nunca había descubierto mis	
137	cualidades, y nunca me las habían dicho, me voy sintiéndome muy importante.	
138	<i>Autenticidad</i> : en la mayoría se percibe la congruencia de lo que se está trabajando y lo que se	
139	expresa, algunos de ellos, callados, observando, sin hacer comentarios.	
140	<i>Los cambios observados</i> : en Gabriela se observó un cambio muy notorio, desde su expresión	
141	facial, corporal, y expresar que ella era muy creativa pero que nadie valoraba eso, con llanto	
142	y su expresión de coraje lo compartió, menciono al terminar de comentarlo que se sentía	
143	muy a gusto de haberlo sacado. Después de la dinámica de relajación se observó	
144	notablemente en su rostro más paz, sus hombros y su tono de voz cambiaron, a lo que	
145	también ella comento que se iba muy tranquila y muy relajada, que si los demás no	
146	valoraban su trabajo no era problema de ella, que ya no iba a afectarle tanto. .	
147	<b>5. Relación del trabajo realizado con el Enfoque Centrado en la Persona:</b>	
148	Creo que intente trabajar desde el inicio de la sesión, mencionando mi nerviosismo pero a la	
149	vez mi gusto por estar con ellas, trabajando la congruencia. Estuve presente con el grupo,	
150	atendiendo con la empatía y la aceptación incondicional. Reconociendo la valía en cada una	
151	de ellos, a pesar de las manifestaciones de sus distintas personalidades. Pendiente a su ritmo	
152	y no al mi propio, dando los espacios que necesitan para expresarse, que confirmo el trabajo	
153	que se realizó con el diagnóstico previo de la investigación para la estructura de este Taller.	
154	Como la necesidad de ser escuchados, en sus historias, sus vidas, sus experiencias. Sus duelos	
155	dolorosos, al expresar dos de ellos su sentir hacia la soledad y el cambio de vida que han	
156	sufrido. Atendiendo sus posturas corporales, sus expresiones, sus participaciones verbales,	
157	sus silencios aparentes, sus pensamientos reflexivos y no expresados. En una escucha sin	
158	juzgar, lo que genero el clima de confianza, de comprensión entre todos. Interviniendo	
159	cuando alguien no paraba de hablar, y dirigir al grupo para intentar que todos participaran.	
160	Observando que algunos se quedan callados y observan solamente.	
161	De los participantes:	
162	Congruencia en su expresión corporal l y verbal, su silencio, su respeto en el grupo, aunque	
163	hubo momentos de que surgieron comentarios entre Remedios y Magali, al expresar un	
164	evento que hubo de un baile, y comente que en el grupo había quizá experiencias que habían	
165	tenido anteriormente en sus conveniencias, ya que era un grupo que tenía años de estar	
166	conviviendo, por lo que les solicite dejar afuera estas situaciones y que intentáramos trabajar	
167	en este grupo el Taller que se les propone.	
168	Observe que en ellos prevaleció el respeto por lo que iban expresando, la aceptación	
169	incondicional que se mencionó al inicio al aceptar lo que cada quien compartía, la escucha, la	
170	congruencia al expresar verbalmente y con su cuerpo con manifestaciones de coraje, tristeza,	
171	llanto y alegría, así como también pude observar, en dos personas la emoción de la	
172	melancolía al recordar sucesos con Diego, y el coraje y la expresión con un llanto de	
173	impotencia de Gabriela. Atendiendo el grupo a estas situaciones con comprensión y respeto.	
174	<b>6. Obstáculos, límites enfrentados:</b>	

175	En la sesión acudieron más de las personas previstas para este Taller, alrededor de 30, lo que	
176	me preocupaba, al proporcionarme una lista con 19 personas que son las que me habían	
177	confirmado con la Coordinadora del Centro, pude tranquilizarme, ya que más de 20 personas	
178	puede poner en riesgo los objetivos que se están pretendiendo alcanzar. De las 19 de la lista	
179	acudieron 14. Siendo el propio coordinador del grupo quien se encargó de comentarles, esta	
180	situación, en donde yo no estuve presente, ya que me ubicaba preparando todo para iniciar	
181	la sesión en el salón del kínder, y el grupo estaba reunido afuera del kínder, en el parque,	
182	donde normalmente se llevan a cabo las sesiones, sintiéndome preocupada por un lado	
183	porque no estuvieran todos en el taller, pero por otro lado tranquila al saber que tenía el	
184	apoyo del coordinador del grupo para informarles toda esta situación.	
185	Operativamente detecte que me hizo falta lo siguiente: gafetes para poder identificarlos con	
186	su nombre, llevar a parte de la Tablet para grabar una lap para poder ponerles la música de	
187	relajación, una conexión eléctrica. Ante lo anterior fui preguntándoles como les gustaba que	
188	les llamaran y comente que para la próxima sesión traería unos gafetes para que anotaran su	
189	nombre. Tuve que quitar la grabación de la Tablet, para poner la música, por lo que no está	
190	grabada la parte de la relajación, pero contaba con una grabadora de audio, por lo que no me	
191	inquieto mucho esta parte. También conseguí con una de las maestras del Kinder una	
192	conexión eléctrica. Estaré al pendiente de hacer mi check list con mayor observación para	
193	evitar algún material que se requiera en las próximas sesiones.	
194	<b>7. Vivencia personal:</b>	
195	Una semana anterior al inicio del taller, me encontraba muy angustiada, con miedo, pero a la	
196	vez muy emocionada y contenta por la intervención. Ansiosa de no tener por un lado la	
197	respuesta y confirmación de aprobación del programa de actividades por parte de los	
198	directivos del Centro Social, y que dos días antes de iniciar la sesión me confirmaron que	
199	todo estaba listo para iniciar.	
200	Me ayudó mucho la clase anterior con mi grupo y mi maestro de Taller II, donde me sentí	
201	identificada dentro de una Universalidad en el sentir con todos mis compañeros.	
202	Un día anterior por la tarde, inicié con un fuerte dolor de cabeza, que fue cediendo poco a	
203	poco. Realice varias meditaciones en la Capilla, a lo largo de la semana, donde intentaba	
204	relajarme, y ponerme en manos de Dios para llevar a cabo la sesión. Sintiendo muy	
205	angustiada por que la responsabilidad de trabajar con los sentimientos y las emociones de las	
206	personas no es algo tan fácil.	
207	Por otro lado el sentimiento que más dominaba mi persona, y es, porque lo sigue haciendo,	
208	es la alegría, la pasión, el entusiasmo de poder, más allá de la materia y de la maestría,	
209	ayudar y acompañar a otro ser humano que desee también caminar en su crecer. El día de la	
210	primera sesión, me desperté con una sensación de no querer ir a trabajar, de poder tener el	
211	tiempo para relajarme y dormir más, ya que el día anterior tuve la clase y me dormí hasta las	
212	12:00 para levantarme a las 5:15 que es la hora que tengo que hacerlo para irme a trabajar.	
213	Me puse en manos de Dios y a seguir con mis actividades. Durante la mañana se venía la	
214	sensación nuevamente de la alegría por estar con ellos, pero a la vez me venía una especie de	
215	angustia, de miedo. Me inquietaba mucho llegar a tiempo, que el salón estuviera bien	
216	acondicionado, que las personas acudieran, que sobre todo el equipo para grabar la sesión	
217	no me diera problemas, repasando mi lista de pendientes, de materiales, para que no me	
218	faltara nada. Creo que estaba más preocupada por lo operativo del taller que de otras cosas,	
219	yo me sentía confiada en mi misma para llevar a cabo la sesión, pero mi miedo era que no	
220	podiera grabar en algún momento dado, y por consecuencia lo que implicaría para mi	
221	trabajo. Lo deje en manos de Dios e intenté relajarme como una hora antes de iniciar el	
222	Taller. Al llegar intenté acomodar todo en su lugar, y esperar a las personas con toda mi	
223	presencia, intentando ser lo más congruente posible. Y así lo hice, al presentarme comente	
224	que estaba muy contenta pero a la vez muy nerviosa y emocionada. Esto me ayudo a aceptar	
225	la manera que está con ellos. Conforme fui avanzando con el grupo, fui fluyendo con ellos,	
226	me tranquilizo mucho confirmar que la sesión estaba siendo grabada, y que los aparatos	
227	funcionaban, aunque después deje de considerarlos, y me dedique por completo al grupo,	

228	quizá esto último me permito fluir más, al punto que al final de la sesión recordé que estaba	
229	grabando. En verdad fue maravillosa la experiencia de compartir con ellos sus emociones, sus	
230	llantos, sus expresiones, angustias, alegrías y descubrimientos. Me vine llena de energía,	
231	contenta y motivada para continuar mi próxima sesión. Yo tengo las sesiones programadas	
232	los jueves, el viernes posterior mi día estuvo lleno de actividades, y el sábado por la mañana	
233	experimente dolor muscular en todo el cuerpo, como un cansancio y agotamiento, falta de	
234	energía. En la tarde me dispuse a descansar, y ya para en la noche me sentía bien.	
235	<b>8. Logro de propósitos:</b>	
236	Se llevó a cabo un abreve introducción del taller al mencionarles la relación del Arte y el	
237	Desarrollo Humano, así como las características de la Teoría del ECP de Carl Rogers,	
238	posteriormente mi presentación personal la información del curso al mencionarles los	
239	temas y las sesiones que se van a llevar a cabo. El encuadre se comentó, anotando en una	
240	hoja de rotafolio los aspectos a considerar en todas las sesiones del Taller, anotando por	
241	parte de ellos la tolerancia en minutos para llegar tarde, y que solamente se permitirá no	
242	asistir a dos sesiones. Se procedió a explicar el consentimiento, y se recabaron los formatos	
243	del mismo con sus firmas. Se procedió también a la sensibilización, mediante un ejercicio de	
244	música y de relación corporal, identificando al final de esta actividad como se habían sentido	
245	con este ejercicio, comentado que se sintieron con paz, relajados, felices.	
246	<b>9. Narración de la sesión:</b>	
247	Me prepare para llegar con suficiente tiempo y tener situaciones que me hicieran llegar tarde	
248	a la primera sesión. Mi llegada fue a las 4:15 hrs. Espere al maestro coordinador, quien llego	
249	a las 4:30 hrs., y fuimos al Kinder por las llaves del salón. Empezamos el maestro, la Directora	
250	del Kinder y yo, a acomodar y desdoblar las 20 sillas, en semicírculo, el maestro y la directora	
251	se retiraron. Posteriormente inicie con toda la colocación en una pequeña mesa que estaba	
252	al frente del salón, del material que traía para el Taller, los formatos de consentimiento,	
253	pegue la hoja de portfolio en el pizarrón para las anotaciones del encuadre, coloque las hojas	
254	blancas y la caja de plumas, marcadores y lápices que ocuparíamos, prepare la madeja de	
255	hilaza para la dinámica de presentación, coloque la grabadora de audio así como la Tablet, mi	
256	celular para ver los tiempos, el Programa de todos los temas y las sesiones, el programa por	
257	tiempos y temas de esta primera sesión. Cheque en la Tablet la música que estaría poniendo	
258	para la dinámica de relajación, y es cuando me doy cuenta que no traía una Lap, para ahí	
259	ponerla y no tener que suspender la videograbación. También me percato que necesito una	
260	extensión de electricidad porque el espacio para conectar la Tablet era muy reducido para	
261	poder colocar en un buen sitio para su respectiva grabación. Solicite a una de las maestras, la	
262	cual me apoyo y me consiguió la extensión. Me prepare con un pequeña oración, una	
263	respiración profunda e intente relajarme.	
264	Por una ventana observaba que el maestro coordinador hablaba con su grupo, y no venían al	
265	Salón, por lo que salí del Kinder y fui a comentarle que ya estaba todo listo para comenzar.	
266	La sesión inicio aproximadamente a las 17:15 hrs, con 12 participantes, incorporándose uno	
267	más 15 minutos después. Inicie dándoles el saludo, comentándoles que todos, todas sean	
268	bienvenidos, mencionando que también estaba un caballero, presentándome con mi	
269	nombre, como me gusta que me llamen, a que me dedico laboralmente actualmente y los	
270	estudios que tengo, comentando también que actualmente me encuentro estudiando la	
271	Maestría en Desarrollo Humano en el ITESO, y parte de mi trabajo en la maestría es	
272	precisamente llevar a cabo este taller. Pero comente que más que eso es por las personas,	
273	para darme a los demás, para ayudar a los demás, Identifique a algunas personas que había	
274	estado haciendo ya el diagnóstico y a otras que no conocía.	
275	Posteriormente comente la relación del Arte en sus diferentes manifestaciones, que nos	
276	ayuda mucho a abrir nuestros sentidos, nuestro corazón, nuestros sentimientos, abrimos	
277	para conocernos, como vinculo importante para el autodescubrimos, descubrir nuestras	
278	emociones, y crecer como seres humanos, mejorando con esto nuestra calidad de vida y el	
279	Desarrollo Humano, mencionando al autor de la Teoría ECP, tiene 3 condiciones, empatía,	
280	comentando el significado, que es el comprender al otro, la aceptación incondicional, en	

281	donde yo te voy a aceptar como eres, y la congruencia, congruentes entre lo que decimos y	
282	lo que hacemos, que nos cuesta mucho, comente que también a mí me cuesta mucho, y les	
283	di el ejemplo de mi persona en ese momento, al encontrarme por un lado contenta,	
284	emocionada y por otro lado me encuentro nerviosa, al ser la primera sesión con ellos. Gracias	
285	a esta congruencia empezamos a conocernos.	
286	Gabriela comento “ disculpe entonces la congruencia que significa “ y conteste es como lo	
287	que voy a hacer con lo que digo, Magali comento “ actuar y expresar “ , ejemplifique con mi	
288	tono de voz , mi coraje expresado en mi cara, mi caminar, diciendo # hay que contenta estoy	
289	“ y les pregunte estoy siendo congruente, a lo que me contaron que no... Comento Elena P.	
290	que en su caso personal es amar a las personas, y aceptarlas como son, que el amor es lo más	
291	grande a lo que también yo conteste que es verdad.	
292	Aprovecho la ocasión y les comento que vamos a hablarnos de tu, que me digan Mary, y	
293	vamos a ir aprendiéndonos nuestros nombres, ahí me di cuenta de que no me traje gafetes	
294	para proporcionárselos a cada persona. Que si traía material, pero no traía seguritos o	
295	alfileres. Al escuchar el sonido de un celular, aproveche para comentarles que es una de las	
296	cosas que se pedirían, intentar tener el celular apagado o en vibrador para no interrumpir la	
297	sesión, salvo alguna emergencia lo podemos atender.	
298	Iniciamos con la explicación el Encuadre, les explico que son como las reglas del juego, que	
299	también ellos estén de acuerdo y se fueron anotando en una hoja de rotafolio en el pizarrón,	
300	que las vamos a tener presente en las sesiones para estarlas recordando, mencione el	
301	respeto a lo que comente la persona, la confidencialidad, que lo que se comenta en este	
302	grupo queda ahí en el grupo, no salen comentarios, Elena P. comento “ sin comentarios	
303	afuera “ pone el ejemplo porque ella va a un grupo de terapia y escucha a los demás, “	
304	respetarnos unos a los otros “ , la tolerancia, comprendernos, la libertad que tenemos para	
305	expresarnos, de ir confiando, y la colaboración, su participación, mencione que es lo que lo	
306	hacer rico, que puedan expresarse, puntualidad, sondeo con ellos cuanto les parece bien de	
307	tolerancia a lo que se llega al acuerdo de 10 minutos, menciona Magali de la preocupación de	
308	que salen los niños del kínder, ya que salen a las 5:00, comente que si se retrasa 10 minutos	
309	se terminará a las 19:15, pregunte si había inconveniente en tomar estos minutos al final, a lo	
310	que todos comentaron que no había problema, que todos viven cerca. También mencione	
311	que solamente dos sesiones para poder faltar, por lo que si habían personas anotadas en la	
312	lista, avisaran a ellas, y sería la próxima sesión la oportunidad para que puedan integrarse,	
313	que más adelante ya no se podría porque el trabajo es continuo y ya se había comenzado en	
314	el grupo, a lo estuvieron de acuerdo. Comento que si hay alguna situación extraordinaria por	
315	la que tuvieran que faltar, me lo comentan y con todo gusto lo vemos. Todo lo anterior se	
316	anotó en la hoja de rotafolio. Les pedí que si había algo que no se hubiera expresado y que	
317	quisieran que quedara escrito en el encuadre. Aurora comenta “hay que traer cuaderno y	
318	pluma para anotar “a lo que respondí que si querían si, que yo iba a llevarles hojas y plumas	
319	para trabajar, y que cada semana les voy a ir pidiendo algún material para trabajar, que no es	
320	material costoso, y si se ocupara algo yo lo traería. Gabriela reitera la puntualidad, que el	
321	maestro coordinador les indico esto, que yo le comente al maestro este punto. Aurora	
322	comenta “de lo que vayas a comprar para ayudarte a pagar “, y le conteste que no había	
323	problema, que yo lo veía, y que les comentaría.	
324	Procedí a leerles el consentimiento, y a explicarles que esta información es para fines	
325	académicos, a lo que no tuvieron dudas, y entregaron firmado el consentimiento todas las	
326	personas que acudieron a la primera sesión.	
327	Procedí con la presentación de ellos, les pregunte si la mayoría de ellos se conocían, Elena P.	
328	comento “si nos conocemos, somos como una familia”, a lo que comente que cuando vine a	
329	realizar las entrevistas, también percibí que conviven, como una familia.	
330	La directora del kínder interrumpe para darnos indicaciones de cómo había que cerrar, poner	
331	el candado en la puerta de afuera, y dejar la puerta cerrada del salón, que el maestro	
332	coordinador ya sabía. Le agradecí y se retiró.	
333	Continuamos con la presentación y les explico de la dinámica de la telaraña, siendo yo la	

334	primera en presentarme, brevemente, como me gusta que me llamen, Mary, que me dedico	
335	actualmente, que estoy casada que no tengo hijos, que estudio la maestría en DH, y una	
336	cualidad que tengamos, que soy alegre, doy la explicación de ir aventando la madeja de hijo,	
337	y quien la vaya agarrando se ira presentando, posteriormente, sin soltar el hijo, volvemos a	
338	aventarla a otro compañero y así nos iremos presentando todos.	
339	Aurora “me gustaría que me llamaran Aurora, me llamo Aurora, me gusta cocinar, y me	
340	dedico al hogar, estoy casada, 3 hijos, casados 2 y uno esta con migo “.	
341	Elena Garro “ yo me llamo Elena Garro, me gusta que me digan Elena , me gusta mucho	
342	bordar, me gusta mucho bailar, estoy divorciada, tengo dos hijos y actualmente estoy solita “	
343	Frida: “mi nombre es Frida, me gusta que me digan Frida, me gusta mucho cocer, soy casada,	
344	aquí esta, (su esposo a un lado) tenemos dos hijas una recién casada y una nietecita a quien	
345	cuidar “.	
346	Remedios: “ mi nombre es Remedios, me gusta que me digan Remedios, estoy felizmente	
347	casada, tengo 8 hijos, me gusta ser amigable, ser servicial, a mi todo me gusta “	
348	Yvone. Yo me llamo Yvone, tengo 7 hijos, todos son casados, pos yo en el trabajo de la casa,	
349	se queda callada y le pregunto, y tu cualidad, a lo que ella me contesta, como que...	
350	Alguna cualidad que tengas, tienes muchas, busca una, el grupo le dice, que es lo que más te	
351	gusta... yo se coser, tejer poquito... “	
352	Elena P.: “ bueno yo me llamo Elena , hace muchos años me bautizaron con el nombre de	
353	Elena, me gusta que me digan Elena , porque lo siento con mucho amor, tengo 6 hijos, 18	
354	nietos, mi cualidad, es ser sociable, y para mí la mejor terapia es el baile, también se me	
355	paso decir vivo con mi hermana, que depende de mí, que es discapacitada, aparte de este	
356	grupo voy a un grupo de terapia, para poderla sobrellevar a ella, ya los hijos tiene su vida	
357	hecha y uno se queda solo, para mí es como la familia venir a los grupos, hermanos de la	
358	misma enfermedad, no de la soledad “.	
359	Gabriela: “mi nombre es Gabriela, la mayoría me dicen Gabriela, desde chiquilla me dicen	
360	Gabriela, soy solitaria en el mundo, no digo que soy solitaria porque Dios está conmigo, (se	
361	advierde su voz quebrada, y su rostro como si fuera a llorar) y la única cualidad que tengo (le	
362	comenta una de sus compañeras que es muy creativa), pos trato de tener alguna, me gusta	
363	cortar cabello, una de las cosas es mi cualidad es ser activa... “	
364	Carmen: “me llamo Carmen pero me gusta que me digan Carmen, tengo 5 hijos, y me dedico	
365	a los nietos, me gusta mucho las labores de manualidades, soy enfermera, estudie	
366	enfermería y se varias cositas, me gusta ser alegre, y me gusta bailar, me gusta mucho la	
367	música, luego luego quiero mover los pies “.	
368	Magali: “soy Magali, me gusta ser amigable, me gusta bailar, me gusta el relajo tengo 3 hijas	
369	y 10 nietos, me gusta ser sociable “.	
370	Marta Chapa: “soy viuda a echarle ganas a la vida, le pregunto por su cualidad contesta el	
371	hogar me entretengo lavando y haciendo todo (tengo que levantar la voz porque está un	
372	poco sorda y no escucha bien.)	
373	Diego: “mi nombre es Diego, siempre me llaman Diego, Don Diego me dedico al hogar 5	
374	hijos, dos casados y 3 muchachas en el hogar, me gusta mucho la amistad, convivir, la	
375	amistad es lo mejor... “	
376	Marta Chapa: “Yo me llamo Marta, me gusta que me digan Marta, me gusta cantar, bailar y	
377	convivir con todas mis compañeras, me gusta hacer de comer, andar en todos los viajes, (se	
378	ríe) soy viuda tengo 12 hijos 10 solteros y 2 casados.	
379	Yvone: “ me gusta ser alegre, me gusta todo me gusta, le pregunto cómo le gusta que le	
380	digan Yvone, tengo mi esposo y 4 hijas, 10 nietos “	
381	María “me gusta que me digan María, soy viuda, tengo 10 hijos 32 nietos, doy catecismo, voy	
382	a la iglesia, me gusta cantar, y me gusta fregar trastes, es lo único de la casa que me gusta. “	
383	Yvone: “a mí se me se olvidó decir algo 40 años de vida “.	
384	María: “yo a penas 1 año. y ya me anda “	
385	Yvone: “ yo tengo 2 años de viuda “	
386	A los que les comento que son procesos fuertes, y dolorosos...	

387	Posteriormente comento que se me olvido traer los gafets, y que la próxima semana se las	
388	traigo.	
389	Proporciono hojas de papel y plumas, y comento que anoten la cualidad que descubrieron, o	
390	si encontraron alguna otra que al compartir en el grupo pudieron encontrarse alguna otra,	
391	doy un tiempo para que lo hagan, y les doy Procedo a dar instrucciones de que trabajen por	
392	parejas, y que sea también la pareja con la que trabajen encuentre una cualidad en ellas, y la	
393	anotan también en su hoja.	
394	Se comparte en el grupo, de cómo se sintieron al descubrir su cualidad personal, en el primer	
395	ejercicio que hicimos	
396	Elena P. “para mí fue muy importante, porque muchas veces todo mundo, tenemos una	
397	cualidad, pero muchas veces no nos la vemos, pero hay personas que si nos la ven, es como	
398	levantarte la autoestima “y comenzó a platicar más de su vida. A lo que comente que gracias	
399	y que más adelante iremos compartiendo nuestra historia de vida.	
400	Volví a comentarles que quien quería más compartir... nos dio trabajo, no la encontrábamos,	
401	tuvimos que buscarle, que sensación tuvieron,	
402	Elena Garro: “yo no sabía ni que contestar, cuando usted se presentó, y ya dio más o menos	
403	lo que era una cualidad, y digo que es tan importante es que lo tomen a uno en cuenta, me	
404	siento importante, eso es lo que uno quiere y me siento bien, satisfecha, que bueno que me	
405	decidí venir a este Curso, y muchas gracias Mary”.	
406	Yo mencione que el aprendizaje es de todos, que yo también, aprendo de ellos.	
407	Diego “yo creo que tenemos muchas cualidades, que no las sepamos descubrir... Intervengo y	
408	le comento, te pido un favor Diego, habla de tu persona, y le pido esto a todos, vamos a	
409	intentar hablar de nosotros, no estamos acostumbrados.	
410	Diego “yo siempre tuve, trabaje 32 años en mi empresa... siempre me llevo a ser cumplido,	
411	en horarios de entradas, de salidas y todo... 32 años, me tanteo con una falta en 32 años...	
412	continua compartiendo parte de su historia de vida, respecto a la cualidad de ser	
413	responsable, detecto en el mucha emoción al comentarlo ya que sus ojos se llenan de	
414	lágrimas, y comenta que con orgullo... comente al ver su cara emocionada, cómo te sientes	
415	me emocione mucho... imagínese...	
416	Magali “me dijo que ella se fijaba que me gustaban las cosas bien hechas o que si no no las	
417	hacía “, mucho gusto, no lo tenía yo en mente.	
418	Gabriela: “ yo sé que mi cualidad es ser creativa y querer compartir mis conocimientos, con	
419	los demás, ahí usted me contesta, y me diste la respuesta correcta a lo mío , ok,	
420	desgraciadamente, cuando yo estoy contenta con lo que hice, yo no tengo a quien ( se le	
421	cierra la garganta, empieza a llorar, se advierte mucha tristeza en su voz y en su cara) ...con	
422	quien compartir mis conocimientos, o sea, soy muy chillona ( y empieza a llorar) , hoy ha sido	
423	un día de estos, si... ok, cuando hago lo quiero compartir con los demás y me rompe mi	
424	autoestima, por esto busco un grupo, no me lo quiero llevar, he querido hacerlo, pero	
425	desgraciadamente no se ha dado, reconozco que si no me aceptan los demás, yo me lo	
426	acepto, me hace sentir muy bien, al descubrir mis cualidades, ahora que me dijeron del taller	
427	me dio mucho gusto “	
428	Fueron descubriendo los demás esas cualidades que no se veían o encontraban y que su	
429	compañero las pudo observar, a lo que se sintieron valiosos, importantes, y gustosos.	
430	Se dieron instrucciones posteriormente de que cerraran sus ojos, les puse música de	
431	relajación, fueron relajando su cuerpo poco a poco, con respiraciones profundas, y se	
432	trasladaron a un lugar en donde estuvieran muy a gusto y en paz, poco a poco regresaron al	
433	salón de clase y compartieron en general que la sensación les ayudó mucho a su cuerpo, a su	
434	paz interior, visualizaron la naturaleza, los ríos, el mar, Elena Garro comento que se descalzo,	
435	Magali recordó los paseos con sus hijos en el rio y observando peces de colores.	
436	En general ayudo mucho para el cierre esta dinámica, pudiéndose observar sus rostros	
437	relajados, expresaron lo siguiente.	
438	Yvone, “ bien relajada “	
439	Marta Chapa“ imagine que andaba en la playa , bien contenta, me sentí bien “	



440	Maria yo me fui al mar, y nade de muertito tan sabroso... “ ( todos reímos)	
441	Pregunto cómo están todos, su cuerpo, ningún dolorcito por ahí... y me responden que muy	
442	bien.	
443	Cerramos la sesión anotando en una palabra o frase como se sentían al terminar la sesión,	
444	comentando lo siguiente mismo que se anotó en una hoja.	
445	Elena P.: “ yo me quedo con mi autoestima muy alta “	
446	Elena Garro: “ con la confianza que me sentí al expresar “	
447	Magali: con mucho gusto de aprender algo más en mi vida.	
448	Gabriela: “ con un buen sabor de boca, y me siento ya ahhhh ( expresa con un suspiro) mi	
449	cuerpo ya se liberó... le comento que la veo muy diferente, tu rostro, tu cuerpo... a lo que	
450	comenta ella liberada... liberada,	
451	Frida “me voy con el gusto de regresar porque me gustó mucho “	
452	Yvone: “ me sentí muy a gusto, no me siento segura de seguir viniendo, a lo que comente	
453	como tú te sientas, respetamos tu decisión,	
454	Diego “ me voy a gusto y quizá la experiencia que les platique les haya servido de algo “	
455	Remedios “ me voy con mucha alegría “	
456	Magali “ muy contenta por lo que aprendí, y ganas de compartir lo que aquí aprendí con mi	
457	familia”	
458	María “yo me voy feliz, por haberme acordado de tantas cosas hermosas “	
459	Llego el maestro Segovia, y se comenta con él al final el encuadre y Ma. De la Luz comenta	
460	que le gustaría que estuviera el maestro en la sesión.	
461	Aurora “ me voy muy alegre, seguir viniendo a tus platicas “	
462	Magali “ me siento bien relajada, oí muchos pajaritos “ ( se ríen todos )	
463	Al final les comente que también me voy muy contenta, les agradecí su presencia el abrir su	
464	corazón, su alma, venia nerviosa, me voy muy motivada, me voy con mucho gusto, desde que	
465	los conozco me voy con este sentimiento, les compartí ser una lucecita en el camino de cada	
466	uno de ustedes.	
467	La próxima clase pedimos puntualidad, ropa cómoda, 1 cartulina y colores, crayolas... los	
468	espero y los dejo con su coordinador.	
469	Nos damos un aplauso todo.	
470	Me agradece y comenta que tiene que estar con los demás que quedan afuera, porque si no	
471	se van, el maestro les comenta que vienen a convivir, que él no puede estar siempre, no	
472	estoy preparado como las personas que pueden venir, y explica que él no va a estar con el	
473	grupo por estas razones.	
474	Me entrega un corazón de papel y le pone el sello del grupo, por el 14 de febrero.	
475	Se retiran todos comentando la emoción y el gusto de haber venido,	
476	Todos ayudan a doblar las sillas y acomodar todo.	
477	Al despedirse Yvone me comenta que se sintió muy a gusto, pero que ella nunca estudio,	
478	llorando me lo comento) a lo que lo le dije que no era requisito tener estudios, que estaba	
479	invitada a seguir en el grupo, en verdad me dio mucha ternura.	
480	Cerramos el kínder y el maestro me acompaña y me ayudo a llevar todo el material que	
481	utilice.	
482	Me retire muy motivada y comprometida para continuar, en verdad con mucha alegría,	
483	confirmando que el temor y el miedo se fueron, al ser congruente y aceptarlos, fue la	
484	posibilidad de poder fluir con migo y con el grupo.	
485		
486		

## 6) Ejemplo hoja consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Actividad** Taller “Grupo DAIAM” para la materia Taller de Integración II.

**Profesor encargado:** Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar

**Alumna:** Lic. Ma. De Jesús Benavides Borrego

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad académica.
3. Que las sesiones de grupos de encuentro donde participe serán (video y) audio-grabadas con fines académicos, de supervisión e investigación por parte de los profesores del Departamento de Salud, Psicología y Comunidad.
4. Que las sesiones serán conducidas por la Facilitadora Lic. Ma. De Jesús Benavides BORREGO, alumna avanzada de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión del profesor encargado.
5. Que serán un total de 8 sesiones con una duración aproximada de 2.5 horas, los días y en el horario que se acuerden, en un lugar adecuado para la actividad.
6. Que en caso de requerir o solicitar una atención posterior será canalizado por el profesor encargado a un servicio adecuado a mis necesidades.
7. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con el coordinador de la materia, Bernardo Enrique Roque Tovar, al teléfono 3669 3434 ext. 3215, o al correo electrónico [bernardoroque@iteso.mx](mailto:bernardoroque@iteso.mx).
8. El número máximo de integrantes no excederá de 20 personas.
9. El material que se diseñe y se construya en el Curso-Taller, se recogerá por parte de la Facilitadora con fines académicos, entregándose posteriormente.

Nombre completo y firma

Guadalajara, Jal. 13 de febrero, 2014